

少し体調が悪い日の “養生ごはん”

寒さも厳しくなってきた、体調を崩しやすい季節になってきましたね。新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断はできず、体調管理には気を付けたいところです。食生活を整えることは、病気の予防に繋がります。症状があるときは、次の食事のポイントに気を付けて回復に繋がしましょう。

☑ 喉がいたい

特にとりたい！！

- ・ **ビタミンC**：免疫を強化する
- ・ **ビタミンA**：荒れた粘膜を保護する
- ・ **たんぱく質**：体の回復を助ける

うどん・スープ・あんかけ料理・豆腐料理 など

柔らかくて喉ごしのよいもの、潤いを与えてくれるものがおすすめ！酸味や辛味などの刺激があるものや、硬いものなど食べにくいものは避ける。

☑ 熱がある

特にとりたい！！

- ・ **エネルギー**：発熱で消耗したエネルギーを補う
- ・ **ビタミンB群**：エネルギーの代謝に関わる
- ・ **水分**：発熱で大量にかいた汗(水分)を補う

スープ・おじや・アイスクリーム など

食欲がない時は何でもよいので、少しでも食べられるものを。症状が落ち着いてきたら、バランスよい食事を心がけて。イオン飲料なども上手に使うと水分補給をしっかりと。

☑ 下痢

特にとりたい！！

- ・ **水分**：便と一緒に排泄された水分を補う
- ・ **消化しやすい食材**：弱った胃腸に負担をかけず消化吸収できる

白湯・煮込み料理・蒸し料理 など

症状が落ち着くまでは無理に食べずに胃腸を休ませる。温かい飲み物で水分補給はしっかりと。落ち着いたら、油物は避けてしっかりと煮込んだ料理などを少しずつ。

☑ 口内炎

特にとりたい！！

- ・ **ビタミンB群**：粘膜の健康に関わる
- ・ **ビタミンC**：炎症を回復させる
- ・ **ビタミンA**：荒れた粘膜を保護する

野菜・果物・豚肉料理 など

味の濃いものや辛いものなどは避けて、バランスのよい食事を心がける。疲れやストレスも原因となるので、生活習慣を見直す。

※症状が重い場合や続く場合は、病院を受診しましょう。

予防も
大切です



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：令和3年12月14日(火)・16日(木)・17日(金)

9時30分～12時30分 対象：伊勢市民

参加費：500円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ12月1日号に掲載

体調の悪い日こそしっかりと食べて欲しいので、なるべく簡単に作れて栄養のとれるレシピを考えました。水分がとれて体も温まる汁物がおすすめ。食材はいつもより少し小さ目に切ってくたくたになるまで煮ると、消化しやすくなります。

『ごま豆乳うどん』



1人分の栄養価
*スープを1/3残した場合
エネルギー425kcal
たんぱく質 18.3g / 脂質 13.5g
炭水化物 55.1g / 塩分 1.8g

材料(1人分)

| | | | | |
|-------|-----|---|----------|--------|
| 冷凍うどん | 1玉 | 水 | 100ml | |
| しいたけ | 1個 | A | 無調整豆乳 | 150ml |
| にんじん | 20g | | 胡麻ドレッシング | 大さじ2 |
| ほうれん草 | 50g | | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| 卵 | 1個 | | | |

- ① 食材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水としいたけ・にんじんを入れて火にかける。具材が柔らかくなったら A を加える。
- ③ 周りがふっふつとしてきたらほうれん草と卵を加え、卵が好みの硬さになったら火を止める。
- ④ うどんは電子レンジ(600w)で1分半温め、器に盛り付ける。③をかける。

★ポイント★

卵は、半熟の方が消化しやすいのでおすすめ。豆乳は長時間加熱すると分離してしまうので注意しましょう。体調が良い日には、ラー油や肉味噌を乗せて担々麺風にするのもおすすめです。

*写真は撮影のために、一部の具材を別に茹でました。

『白菜のワンタン風スープ』



1人分の栄養価
エネルギー159kcal
たんぱく質 10.3g / 脂質 5.7g
炭水化物 15.1g / 塩分 1.8g

材料(2人分)

| | | | | | |
|---|----------------|-------|-------|------|-------|
| A | 白菜 | 200g | B | 鶏ひき肉 | 90g |
| | 水 | 350ml | | 塩 | ひとつまみ |
| | めんつゆ (2倍希釈) | 大さじ3 | | こしょう | 少々 |
| | ワンタンの皮 | 8枚 | 酒 | 小さじ1 | |
| | | | 片栗粉 | 小さじ1 | |
| | | | 刻みネギ | 20g | |
| | | | おろし生姜 | 小さじ2 | |

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に A を入れ、蓋をして火にかける。
- ③ B をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。沸騰し始めた②へ、スプーンで食べやすい大きさに分けながら入れる。
- ④ 再び沸騰し始めたら、ワンタンの皮を1/2程度の大きさにちぎって加える。5分程煮込んで、火を止める。

★ポイント★

ワンタンはタネを包まず簡単に!皮は喉ごしよく、美味しく食べられます。余裕があれば包んでみてください。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

