

2024年

パクパクだよい



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。今年も元気で楽しい一年にしていきたいと思います。さて、今月のパクパクだよいは、元気なからだを作るための栄養のお話です。今年度は9月頃からインフルエンザが流行りはじめています。朝晩の寒暖差で、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、風邪に負けないからだを作りましょう。

ことしもよろしくおねがいします



風邪に負けない体を作ろう！



ウイルスが体に入っても、十分な体力や抵抗力があれば症状が出ないこともあります。ウイルスに負けないからだを作るためには、日頃の食生活が重要です。主食・副食を揃えて、いろいろな食品を摂りましょう。

たんぱく質



筋肉や血液などを作る大切な栄養素です。体内に入り込んだウイルスと戦う白血球や、免疫細胞の材料にもなります。動物性たんぱく質（肉・魚・卵など）と植物性たんぱく質（主に大豆製品）のどちらもバランスよく摂りましょう。おやつに乳製品を取り入れるのもいいですね。

ビタミン類



ビタミンA⇒鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ウイルスや病原体が体へ侵入するのを防ぎます。にんじんやかぼちゃ、レバーなどに多く含まれます。ビタミンC⇒ウイルスへの抵抗力を高めます。ブロッコリーやみかんなどに多く含まれます。季節の野菜・果物をしっかり摂りましょう。

風邪をひいてしまったら？



熱があるとき

発熱により水分やエネルギーが消費されます。水分をしっかり摂り、消化の良い麺類やおかゆなどでエネルギーを補いましょう。食欲がないときは、ゼリーなどの口当たりの良いもので補いましょう。



咳・のどの痛みがあるとき



口当たり、のどごしが良いものを食べましょう。喉を刺激するもの（すっぱいもの・辛いもの・熱いもの、パサパサしているもの）は、咳が出やすくなるので避けましょう。

鼻水・鼻づまりがあるとき



汁物やスープなどでからだを温めましょう。発汗を促したり殺菌作用のある食品（ねぎやしよすがなど）を取り入れましょう。粘膜を強くするために、ビタミン類も摂りましょう。

下痢・吐き気があるとき



胃腸が弱っているため、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどを摂りましょう。湯冷ましや温かい麦茶などで水分こまめに摂り、味の濃いもの、油の多いもの、食物繊維が多いものは避けましょう。

基本的な感染対策も、忘れずに行いましょう

手洗い・うがいを
しっかりしよう



寒いけど、こまめに
換気しよう



睡眠をしっかり
取ろう



献立紹介 さつまい汁

一品でしっかりと栄養が摂れる、温かい汁物です。風邪をひいた時にもおすすめです。

【4人分の分量】

鶏もも肉	60g
さつまいも	60g
ごぼう	40g
だいこん	40g
葉ねぎ	12g
白みそ	21g
削り節	12g

1. ごぼうは斜め切りにして、酢水(分量外)にさらして、アクを抜く
2. さつまいも、大根はいちょう切りにする。
3. 葉ねぎは小口切りにする。
4. 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
5. 削り節でだしを取り、具材を入れて煮る。
6. みそを溶き入れ、最後にねぎを散らす。