

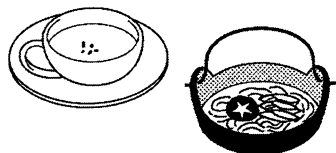


かぜのときは何を食べる？

かぜは軽くみられがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように、気をつけなければなりません。特に、子どもは抵抗力が十分ではないので要注意です。バランスよく栄養をとって、かぜの季節を乗り切りましょう。

鼻水がでるとき

飲み込みやすいポタージュや雑炊、煮込みうどんなどにしましょう。



せきがでるとき

口当たりの悪いものはさけ、ゼラチンでかためた料理や茶碗蒸し、豆腐料理など、のどごしがよいものにしましょう。



ひきはじめ

体を温めることが大切なので、栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物などで体を温め、ぐっすり休みましょう。



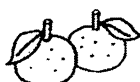
のどが痛いとき

のどに刺激のあるものはさけましょう。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの香辛料は控えましょう。



熱があるとき

水分を多くとるようにしましょう。卵豆腐やプリン、ゼリー、果汁などが食べやすいでしょう。



冬至について

冬至は1年で最も昼が短くなる時のことで、今年は12月21日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないといわれています。ゆずには、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるともいわれています。

