

感染症に負けないからだを作ろう！

コロナ感染症もまだまだ油断できない中、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。「かぜは万病のもと」ともよく言われますので、家族みんなで感染症の予防対策をしましょう。

感染症予防のポイント

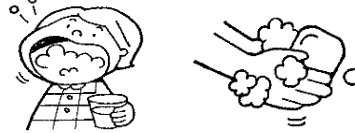
うがいは口の中を「ぶくぶく」→のどを「がらがら」の順番でしましょう！

毎日のごはんで栄養補給



野菜もたっぷり摂りましょう♪

うがい、手洗いをしましょう



十分な睡眠とって、からだのリズムを整えましょう



出かける時はマスクをつけましょう



なるべく人込みを避けましょう



適度な運動をしましょう



感染症（かぜなど）にかかった時の食事例



発熱・寒気

発熱すると消費するエネルギー・水分を補給できるものを摂ると良いです。

(例) うどん、雑炊
スポーツドリンク等



鼻水・鼻づまり

からだを温めるネギやショウガ、ビタミンAを含む緑黄色野菜を使ったあったかい料理を食べると良いです。

(例) 野菜たっぷり汁



せき・のどの痛み

のどが痛くてごはんが食べられない時は、のどごしがよいものでエネルギーを補給しましょう。

(例)ゼリー、プリン



下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化が良く、薄味のものにしましょう。

(例) 雑炊、おかゆ、スープ類



☆かぜ予防におすすめのレシピ☆

あったか生姜あんかけ親子うどん

<材料> 大人1人分

- ・うどん 1玉
- ・鶏もも肉 50g
- ・人参 20g
- ★水 350cc
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★和風だし 小さじ1
- ★生姜(千切り) 10g
- ・たまご 1個
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水(片栗用) 大さじ1
- ・青ネギやみつばを お好みで

おろし生姜でもOK!

<作り方>

- ① うどんをさっとゆでて、どんぶりに盛り付けておく。
- ② しょうがを千切りにして★の調味料と火にかける。
- ③ たまごをボウルに割り、ほぐしておく。
- ④ ②が沸いたら、一口大に切った鶏肉を入れて煮込む。
- ⑤ ④が煮えたら、片栗粉でとろみをつけ、卵を入れる。
- ⑥ ふんわりかきたま状になったら①にかけて、仕上げにお好みの薬味をかけて出来上がり。

※お子様用はしょうがの量を調節して召し上がってください。