

食育だより



平成26年 秋号
市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

秋から冬は、低温・乾燥が好きな風邪ウィルスや細菌が活発化する季節です。

家庭で風邪を治す際に注意するポイントは『保温』『睡眠』『栄養』です。

風邪の原因の9割以上はウィルスで残りの1割弱は細菌です。

通常の風邪であれば、3~4日で症状は治まりますが、それ以上たっても症状が良くなる場合は、気管支炎や肺炎等の二次感染を起こしている可能性もありますので早めの受診が必要です。また、気管支喘息を持っているお子さんは発作が誘発される事もあるので、特に注意が必要です。

鼻や喉にウィルスが付着して炎症が起こり、更にウィルスが血液中に入ると、熱やだるさなどの全身症状が現れたり、ウィルスの種類によっては嘔吐や下痢などが起こる場合もあります。風邪をひいたらとにかく安静にすることです。活動すると血液循環が盛んになり、ウィルスの増殖力が高まってしまいます。

また、入浴は高熱がなく症状もひどくなければ、さっと入る程度なら大丈夫です。回復期にはかえってサッパリするかもしれませんね。

＝ 風邪の時の食事の注意点 ＝

1.水分をこまめにとりましょう。

- … 発熱や下痢、嘔吐により体内の水分は不足してしまいます。お茶や冷ましたお湯(白湯)、スポーツドリンクを。



2.胃に負担がかからないようにしましょう。

- … 風邪の時は体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲が無い時にはスープやゼリー、食欲が出てきたら煮込みうどんやおかゆ、つぶしたじゃが芋や南瓜等を与えます。アイスクリーム等の冷たい物は胃に刺激を与えるので、下痢の時は厳禁です！また、スナック菓子は脂肪が多く胃に負担がかかります。



3.咳や口内炎がひどい時は滑らかな物を。

- … 冷たいものは常温、温かい物は人肌位の温度にして与えます。また、薄めの味付け、パサパサした物はとろみを付ける等して口の中や喉の刺激とならないようにします。







4.免疫力を高めましょう。

- … 食欲が出てきたら、ウィルスに対する免疫力をつける為たんぱく質やビタミン類を含んだ物を与えます。



～ 家庭でできる症状別対処法 ～



| | | |
|--|---|--|
| せき  | 縦に抱っこしてあげたり、枕等を背中に当てて上体を起して寝かせる。寝返りができる年齢ならば、うつ伏せも楽な姿勢。 冷たいもの、ジュース類は控える。 | |
| 発熱  | 体温を調節する | 熱が出て震えがある時は布団をかけて体を温め、熱が上がってきたら今度は熱がこもらないように布団などはかけず薄着を心がける。汗をかいたら必ず着替えと水分補給をする。 |
| | 水分を補給する | 熱が出ると食欲が落ちる場合も多く、食事から取れる水分も不足してしまうので、こまめな水分補給をする。 |
| | 解熱剤を使う場合  | 病院の指示によって使用するが、必ず子供用を使用。 熱を下げるには、太い血管が通っている脇の下や足の付け根などを冷やすのが効果的。氷水を袋に入れてタオルでくるんだ物を使用。 |
| 鼻水  | まだ鼻のかめない子供の場合は吸引してあげますが、粘膜を傷つける事があるので、やり過ぎない事。鼻水が長く続き、ドロツとしていて色が付いているようであれば受診する。 温かい食べ物は、血行が良くなり鼻水が出やすくなる。 | |
| 嘔吐  | 吐いた物を喉に詰まらせないように、顔を横向きにさせるかうつ伏せの姿勢にする。水分補給を心がけ、消化の良い物を与える。 | |
| 下痢  | 下痢が続くとお尻が荒れやすいので、シャワー等で清潔を保つ。食事は脂っこい物、味の濃い物、甘い物は避ける。温かく消化の良い物を与える。 | |

< 卵雑炊 約4人分 >

- ごはん…600g
- 大根…100g(約3cm)
- 椎茸…20g(約2枚)
- 人参…40g(小約1/3本)
- 卵…4個
- ほうれん草…60g
- だし汁…600cc
- 正油…小さじ2
- 塩…適量

1. 大根と人参は皮をむいていちよう切りにする。
2. 椎茸は石づきを取り、そぎ切りにする。
3. ほうれん草は茹でて2cm位に切る。
4. だし汁で1と2を煮て、やわらかくなったら塩・正油・塩であじをつける。
5. ご飯をざるに入れてざっと洗い、水気を切って4に加えて煮る。
6. 溶いた卵を入れ、3を加えて煮れば出来上がり！

