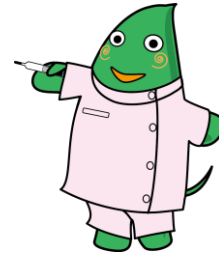


🍄 風邪の時

風邪そのものに対する食事というより、それに伴って起こる症状に対する対策が中心となります。



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

- 1. 胃腸の動きが弱くなるので、タンパク質供給源である卵、豆腐、白身魚などを食べやすく調理して与えましょう。** ※タンパク質は粘膜の再生に必要な栄養素です。
★卵の調理方法は… 消化が良い ⇒ 半熟卵、卵豆腐、茶わん蒸し、スクランブルエッグ
消化に時間がかかるので避けたい ⇒ 固ゆで卵、揚げ卵、目玉焼き
- 2. 発熱のためにビタミンやミネラルの消耗が激しくなります。**
季節の新鮮な野菜や果物などを、食べやすく調理して与えましょう。
- 3. 下痢や発熱がある時は、水分を十分に与えます。**
湯冷まし、麦茶、ほうじ茶、スープなどで補給すると良いでしょう。
- 4. セキがひどいときは、のどの通りが良いものを少量ずつ、何回かに分けて与えるようにしましょう。**
のどの通りが良いもの ⇒ 茶わん蒸し、豆腐料理、ゼラチンで固めたゼリー類。
※パサパサしているもの、酸味や塩気の強いもの、冷たいもの、熱すぎるものはのどを刺激してセキを出やすくさせるので避けましょう。

♥おすすめレシピ♥

材料		1人分	作り方
			白身魚と野菜のクリーム煮
白身魚	40g		① <u>バターをレンジで溶かして小麦粉と混ぜ合わせておく。</u> ② 白身魚はそぎ切りにする。 ③ ジャガ芋、人参、玉ねぎは小さい角切りにする。 ④ ほうれん草は、茹でて食べやすい大きさに切る。 ⑤ 人参、玉ねぎ、ジャガ芋がある程度柔らかくなるまでコンソメ（分量の水は調整）で煮たら魚を加える。 ①と牛乳を加えて、焦げないように混ぜながら煮る。 仕上げにほうれん草を加える。 ★ この1品で、タンパク質・カルシウム・鉄が効率良く摂れます。 ★ 手間がかかるイメージのホワイトソースもこの方法なら簡単にできますが、ベビーフードを使うとさらに手軽にできます♪
(たら、かれい、ひらめ)			
じゃが芋	50g		
人参	15g		
玉ねぎ	20g		
ほうれん草	20g		
バター	小さじ1弱		
小麦粉	大さじ1/2		
コンソメ	少々		
水	100cc		
牛乳	100cc		
塩	少々		

鍋でホワイトソースを作るよりも簡単でダマができてにくいです♪

