

## 風邪と食事

風邪は、咳・くしゃみ、鼻水などの症状が見られるもので、1週間程度で回復する場合があります。インフルエンザは高熱・関節痛など、全身症状の他、咳・鼻水などの症状もみられ、重症化すると命に危険を及ぼす場合があります。

風邪をひかないために、栄養バランスの良いものをしっかり食べる必要があります。特にたんぱく質とビタミンA・Cを摂取しましょう。たんぱく質は身体を温め抵抗力を高めます。ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をつなげるため、ウイルスの侵入を防いでくれます。

風邪を引いてしまった場合は、安静にして十分な睡眠をとりましょう。発熱はエネルギーを消耗するので、しっかり栄養補給しましょう。食欲がない場合は、食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分を摂取しましょう。おかゆや雑炊、やわらかく煮たうどんは胃の負担が軽く食べやすいものです。ゼリーや豆腐、しょうが湯などもよいでしょう。風邪の予防の基本は、手洗いうがいの習慣をつけること、十分な栄養と睡眠です。栄養バランスの良い食事は免疫力を高め、風邪のウイルスを寄せ付けないようにします。具たくさん味噌汁は体も温まり風邪予防・健康効果抜群!!です。

その他、部屋を乾燥させないように加湿器を使うなど、生活全般を見直すことが大切。

## 朝食摂取キャンペーン・・・味噌汁を飲もう!!

女・イラスト

2年1組 橋本 陽子

みなさん、朝ご飯に味噌汁を飲んでいらっしゃいますか？実は味噌には 美白効果、便秘解消、疲労回復、免疫力アップ などの効果があるんです。これってとってもスゴイことです!!

また、朝に味噌汁を飲むことで、夜にぐっすり眠れる効果もあるんです!

ぜひ明日の朝から飲んで、体の体温を上げて元気な1日を過ごしましょう!!

超簡単!

お湯を入れるだけ!! みそまるレシピ

「みそまる」はお湯を注いだらいつでもどこでもみそ汁が飲めます!

みそまるがあれば、簡単にみそ汁が作れる!! //

### 材料

(10個分)

- 味噌 ... 180g
- 粉末だし ... 大さじ 2と1/2
- 乾燥わかめ ... 大さじ1
- 油揚げ ... 2/3枚
- ねぎ(乾燥) ... 大さじ2

### 作り方

- 油揚げはオーサントースターで焼き、5mm角に切る。
- ボウルに味噌、だしを入れよく混ぜ合わせる。  
残りの具材もすべて加えてさらに混ぜ、10等分にして丸める。
- 食べるときに、みそまる1個につき熱湯160~180mlを注いでよく混ぜる。

※保存する場合はラップに包んで口をねじりしっかり閉じる。  
冷蔵で1週間、冷凍で約1ヶ月の保存が可能です。

※生野菜を使用した場合は早めに食べてください。出典「みそまる」藤本智子

