

第15回 かぜ気味・ひき始め

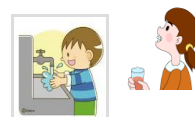
秋から冬にかけては、かぜ症候群が断続的に流行します。かぜ症候群とは熱や鼻水などの症状が出るいわゆる「かぜ」のことです。子どものかぜは適切な対応をとれば自然に治るものですが油断しているとこじらせたり、他の病気を起こすこともあります。「かぜかな？」というサインに気がついたら適切なケアで早目に治すようにしましょう。

☆家庭でできるかぜのケア☆

① 室内の換気に注意しましょう

室内の空気が乾燥しているとせきや鼻づまり、のどの症状が悪化しやすいものです。加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりして部屋の湿度や温度をこまめに調節しましょう。時々窓をあけて換気をすると湿度調節にも他の家族への感染予防にも効果的です。

② 帰宅後は手洗いとうがいを忘れずにしましょう



③ ひき始めの対処が肝心。体力と抵抗力を高めて

症状を悪化させずに早く治すには以下のことに気をつけて体力と抵抗力の回復を図ります。

① 体を温かく保つ

特にさむけがあるときは体を温めることが有効です。ホットみかん・くず湯を飲んだり、ぬるめのお風呂に入り湯冷めしないうちに寝床に入ってください。

② 十分な休養

③ 栄養のある食事



かぜのひき始めは食欲がなくなりがちです。口当たりがよくて食べやすく、消化のよい食事を用意しましょう。それでも食がすすまないようであれば、野菜や果物のジュースで水分とビタミンを補給するようにしましょう。

民間療法などで風邪に良いとされる食べ物はいろいろありますが、バランスよい食事を摂ることが早くなおす近道です。特にかぜのひき始めにとりたい栄養素は粘膜を強化する**ビタミンA**とウィルスに対する抵抗力を高める**ビタミンC**。ほうれん草やパプリカなど緑黄色野菜やいちご・みかん・キウイなどに豊富です。また体力をつけるためには肉・卵・魚・大豆製品・乳製品に豊富な**たんぱく質**も忘れずに。

小田巻き蒸し

材料（1人分）

- ・ 溶き卵1個分・だし汁 150cc
- ・ みりん小さじ 1.5・しょうゆ小さじ 0.5・白身魚1/2切れ・人参1/5本
- ・ ほうれん草 1/5束
- ・ ゆでうどん 1/3玉

A（めんつゆストレート大さじ2・だし汁 50cc）

つくり方

- ① 卵・だし汁・みりん・しょうゆをあわせて混ぜ、ざるなどを使って裏ごしをする。
- ② 白身魚は一口大に切り、人参は千切りにする。ほうれん草は茹でて2cm長さに切る。
- ③ ゆでうどんは2cm程度の長さに切ってなべに入れ人参とAを加えて火にかけ汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④ 器に③・白身魚・ほうれん草を入れて①の卵液を注ぐ。蒸気が上がった蒸し器で蒸し、表面が固まってきたら弱火にして20～25分蒸す。