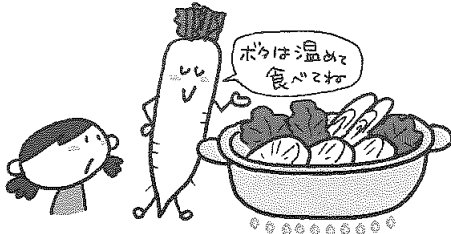


朝晩だいぶ涼しくなってきましたね。日中との温度差や空気の乾燥に大人も子どもも体調を崩しがちです。風邪予防にはうがい手洗い&規則正しい生活が一番です。旬のものを温かく食べましょう。

かぜを予防しよう

体を温める食材

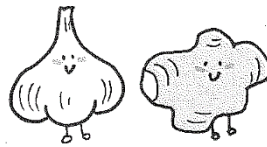


便利な薬味

ねぎやしょうが、にんにく、にらは体を温める効果が強い薬味です。鍋の薬味にしょうがが添えられていたり、鍋の中にねぎが入っていたりするのはただ単に美味しいからだけではなく、体を温めるために必要であることを、先人たちは経験的に知っていたのです。

体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。

食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べれば大丈夫です。



ポウたちは体を温めのために必要なんだ

「食べもの文化」No.356 木下優子：冬の養生と食べもの（芽ばえ社）より

熱が出た時、お腹をこわした時には

熱があって食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがよいとされます。熱がどんどん上がっていくときは寒くなりますので、こんな時は飲み物を温めてください。少し落ち着いたら、すりおろしたくだものや野菜、味噌汁、スープがおすすめです。元気にむかって少しずつ食べ物を増やしていきます。

矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

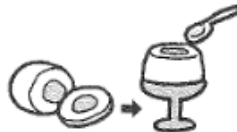
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



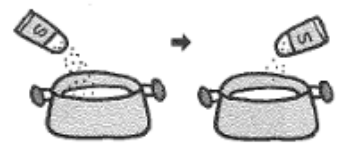
かた茹で卵⇒半熟卵



炒め野菜⇒蒸し野菜



りんご（そのまま）⇒すりおろしりんご いつもの塩味⇒いつもより薄味



「食べもの文化」No.356 深見弘子：体調が悪いときの食事（芽ばえ社）より