



役立つ情報満載！・・・を、狙って奮闘中

まっばつうしん

体調が悪いときの食事

何を食べればいいのか？



北風が吹き、空気も乾燥して寒さが増してきましたね 急な気候の変化の体調管理にも戸惑いを感じます
今回は、コロナやインフルエンザだけでなく、体調を崩したときの対処や食事の摂り方を知っておきましょう

★次のような場合には早めに受診しましょう

- ・ 高熱・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・息苦しいなど強い自覚症状が続く
- ・ いつもより高い血糖値が続く
- ・ 食事や水分が摂れない



★安静にし、水分・炭水化物を摂取

- ・ 体を温め、安静にします（適切な室温、加湿）
- ・ 脱水状態を防ぐために、水分を十分補給し、食欲がなくても、おかゆやうどんなど消化の良いものを摂りましょう

- ・ 嘔吐や下痢が続く場合には、みそ汁や野菜ジュースなどで塩分を補います

★持病があり、薬を服用している場合

薬の種類によっては、中止や薬の量を減らす場合もあるので、自己判断せずに主治医や薬剤師に相談しましょう

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 黒田和子

消化の良い食品を選ぶ	重湯（おもゆ）、お粥、おじや、おろしりんご、茶碗蒸し、うどんなど
水分や電解質の補給	みそ汁、スープ、野菜や果物のジュースなど（冷たいものや炭酸飲料以外）
経口補水液を適宜摂取	脱水の改善を目的に、体液に近い成分の経口補水液を利用する（OS-1®など）



ポトフ

たくさん作って便利にアレンジ

【1人分】 エネルギー 353 kcal / たんぱく質 35 g / 脂質 11.8 g
炭水化物 36.8 g (食物繊維 14.4 g) / 食塩相当量 1.0 g



【材 料】 (2人分)

牛すね肉	200g	ニンニク	1片
たまねぎ	1個 (240g)	パセリ	適量
にんじん	1本 (150g)	ベイリーフ	1枚
じゃがいも	1個 (160g)	油	大さじ1
マッシュルーム	80g	スープの素	1個
まいたけ	80g	水	カップ4
ブロッコリー	40g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 肉と野菜は大きめに切る
- ② 鍋に、ニンニクと油を入れて加熱し、肉と野菜、きのこ、スープの素を加えて煮る
- ③ 具材が柔らかく煮えたら、塩・こしょうで味を調える
- ④ 大きなママ器に盛り、パセリのみじん切りをのせる

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 黒田和子

大きな肉と野菜をスープでじっくり煮た方が、手間が少なく素材の旨味を引き出せます

うす味に仕立てて、アレンジも簡単にできます カレールーを加えてカレーに、牛乳やチーズを加えてクリームシチュー、

デミグラスソースやトマトソースでビーフシチューに 牛肉以外にも豚肉、鶏肉、ソーセージ、魚など材料もいろいろ楽しみましょう



時には、勇気を出して、身体を休めることも大切です！

暑さから解放され、「やっと外で歩ける気候だな？」と、思ったら、今度は、急に寒くなるなど、体調管理が難しいこの頃ですね

「天候なんて関係ない！」と、運動習慣を継続されている方も多いと思います

適度な運動は、心身のストレスを和らげ、血糖コントロールなどに良い影響を与えてくれます

しかし、右記の様な症状があるときは、運動を休むことも必要です

いつまでも健康で動ける体を維持するには、無理は禁物です 回復したら少しずつ再開することが、長く続けるコツですね

こんな時は、運動を控えよう！

- ドキドキが気になる
- 脈が乱れる
- 胸が痛い・締め付けられる
- 関節や筋肉が、いつにも増して痛い
- 気分が悪い
- めまいがする
- いつもと違い異常に疲れる
- 低血糖症状があるときなど

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 健康運動指導士 岩尾美智代

クイズ

Q: 市販のおもちは、小さいので、一度に3、4個食べてもよい (○か×か)

食べる時も単品ではなく、具沢山雑煮などで、肉や野菜と一緒に食べてください

A: × 市販のお餅は、小さいですが、お餅2個は、ごはん150gのカロリーや糖質とほぼ同じくらいの目安となります