ライフケアサプリ

第23号
2026年2月発行
冬号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。

Meal Handbook
おしょくじ手帳

寒い冬、体調管理に気を付けよう！

**暖かい日があったり急に寒くなったり…体調を崩しやすい季節ですね。
今回は風邪予防と風邪をひいてしまった時の対処法についてまとめました。
また、体調を崩した時でも作りやすい簡単レシピもご紹介します！**

風邪を予防する3つのポイント

旬の食材で免疫力をアップ！

風邪に負けないからだを作る基本は、主食・主菜・副菜・をバランスよく揃えることです。特にビタミンやカロテンは、のどや鼻の粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高める重要な役割を持っています。これらの栄養を豊富に含むのが、ほうれん草や人参、白菜などの冬野菜です。冬野菜は寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄えるため、甘みが強く栄養も豊富です。おいしく食べて、風邪に負けないからだを作りましょう！

- **主食** 炭水化物　ご飯、パン、麺などの穀類など
- **主菜** たんぱく質・脂質　肉・魚・卵・大豆など
- **副菜** ビタミン・ミネラル　野菜、芋、海藻など

手洗いでウイルスをブロック！

手についたウイルスなどを洗い流す最も効果的な予防法です。指先や手首まで丁寧に洗いましょう。

うがいでのどを清潔に！

正しいうがい方法も覚えておきましょう。3回行うことがポイントです。

1回目 ブクブク
強い口ゆすぎで、口の中の汚れを落とす

2回目 ガラガラ
上を向き、喉の奥までしっかり洗う

3回目 ガラガラ
もう一度新しい水で、喉の奥を仕上げ洗い

風邪を引いた時の食事は？

エネルギー・水分の確保

風邪をひくと、発熱でエネルギーが消費され、汗や下痢で水分も失われやすくなります。食欲がないからと飲食をせず、エネルギーや水分が不足した状態が続くと、体力の低下や脱水を招く恐れがあります。こまめに水分補給をし、一度に食べられない時は、1日4～6回に分けて少量ずつ食べましょう。

甘酒、ココア、果汁100%ジュースなど、エネルギーが補給できる飲み物もおすすめです

消化しやすい食事

風邪の時は、胃腸の機能も弱っています。消化の負担を減らすため、脂っこいものや食物繊維の多いものは控え、刺激の少ないものを選びましょう。

お粥、うどん、豆腐、卵、煮込み料理、ゼリー、ヨーグルト　など

からだを温める食事

免疫機能をサポートするために、温かい料理やからだを温めるはたらきのある食材で、体温を逃さないようにしましょう。

温かいスープ、
冬が旬の野菜
（人参、ほうれん草など）
発酵食品（味噌・納豆）　など

Seasonal Food Recipe

旬の食材レシピ

心も体もポカポカ♪

風邪をひいてしまった時におすすめです！

かんたん甘酒粥

水分をしっかり摂れるお粥を、甘酒でアレンジすることで、効率よくエネルギーを補給できます。具材は火の通りが早いツナや豆腐、そして身体を温める根菜や生姜を使い、栄養たっぷりの一杯です。

材料（2人分）

ご飯	200g	甘酒	250ml
ノンオイルツナ	70g（1/2缶）	水	150ml
絹豆腐	50g（1/6丁）	鶏ガラスープのもと	3g（小さじ1杯）
青ねぎ	3g（大さじ1程度）	生姜チューブ	1.5g（2cm程度）
人参（冷凍でも可）	30g（中1/3本）		

作り方

1. 豆腐は1cm角に、にんじんは食べやすい大きさに切っておく
2. 鍋に豆腐以外の材料を入れ、て混ぜながら煮立たせる
3. 野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、軽く混ぜて火を止める
4. 器に盛りつけ、お好みで写真のように人参（別茹で）を飾り完成！

ワンポイント！ **味噌やごま油を足しても風味が増しておいしいです！具材は体調やお好みに合わせ、アレンジOK！**

栄養価（1人あたり）

エネルギー	376kcal
たんぱく質	12.6g
炭水化物	60.4g
脂質	9.0g
食塩相当量	1.3g
鉄分	1.0g

風邪をひいたらどうする？

長引かせない！5つの習慣

1 休養を取る

からだを修復する時間を確保するため、十分な睡眠と休養が大切です。時には仕事や学校を休み、無理をしないことが重要です。

2 水分をこまめに取る

発熱や発汗で水分が失われやすく、脱水を防ぐために少量ずつでもいいので水分補給しましょう。水やお茶、スープもおすすめです。

3 室内環境を整える

乾燥は粘膜を弱らせます。加湿器や濡れたタオルを活用し、湿度を保ちましょう。温度は20～25℃、湿度は50～60%が理想です。

4 薬を服用する

市販薬は症状を和らげるためのもので、風邪そのものを治すものではありません。症状があるときは無理せず医療機関を受診し、適切な薬を処方してもらいましょう。

5 必要に応じて受診する

高熱が続く・強い倦怠感や呼吸困難感・咳や喉の痛みが長引く場合、医療機関を受診しましょう。受診するか迷うときは「救急受診ガイド」などを参考にしましょう。

緊急度判定プロトコルVer.1
消防庁 **救急受診ガイド**（家庭自己判断）

栄養士による栄養相談を行っています（予約制）

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろう？」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

編集後記

「ライフケアサプリ」はいかがでしたか？まだまだ寒い時期が続きます。体調管理には気を付けてお過ごしください。今回の内容を参考に過ごしていただけたらと思います。気になることがございましたら、栄養相談にてご相談ください♪

－ 編集・発行 －

イムス富士見総合病院 栄養科

住所／埼玉県富士見市鶴馬1967-1　TEL／049-251-3060（代表）

バックナンバー公開中

栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね！(*'▽')

病院ホームページ