

おいしいっうしん



平成30年1月号
東 保 育 園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

体調がよくない時の食事

インフルエンザや下痢・おう吐を伴う風邪が流行して、体調を崩しやすい時期です。体調がよくない時は無理せず、十分な睡眠、水分補給、栄養のある食事で体を休めます。

熱がある時やおなかをこわしている時…、そんな時の食事について紹介します。

◆水分補給について

体調がよくない時は汗をかいたり吐いたり、下痢をしたりと体から水分が失われ脱水になりやすいので、水分補給が大切です。水分だけでなくミネラルも失われるので、水分補給の際にはミネラルを含んだものを数回に分けて飲みましょう。

食事であれば、野菜スープや味噌汁、水分を多めにしたおかゆなどがおすすめです。飲み物であれば麦茶や白湯、乳児用イオン飲料があります。イオン飲料は砂糖も多く含まれているので、体調が回復した後は、日常的に飲むのは控えましょう。

〈おなかをこわした時〉

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にして、胃腸を休めましょう。油脂や食物繊維を多く含むもの、冷たすぎるものは控えましょう。

おかゆや煮込みうどんがおすすめです。柔らかく煮た人参や大根を加えるのもよいでしょう。お子さんの様子を見ながら、食べられそうなら卵や豆腐などをプラスします。

揚げ物やカレー、ラーメンなど油分の多い食事は消化が悪く、胃腸に負担がかかります。症状が長引く原因にもなりますので食べたがっても避けましょう。



〈熱がある時〉

熱が出ると汗をかいて体の水分が失われます。脱水を起こさないよう、スープや飲み物で水分を補いましょう。体が熱を持っているのでゼリーや冷やっこ、果物なども食べやすいです。果物はエネルギーとともにビタミンを補給することができます。



〈吐き気がある時〉

吐き気がある時は飲み物や食べ物はすぐにあげないようにしましょう。吐いてすっきりしても、その後すぐに食べさせると再度吐いてしまうことがあります。吐き気が落ち着いて来たら、まずは水分補給をします。水分が飲めるようになったら食事にします。

酸味の強い食品(みかん、オレンジジュース、ヨーグルトなど)は吐き気を誘発しやすいのでしばらくは控えておきましょう。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ムーチー 118kcal

【材 料】6個分	
さつまい	120g
白玉粉	60g
片栗粉	40g
黒砂糖	大さじ2
水	40ml
きな粉	大さじ3
砂糖	★ 大さじ1
塩	少々

- ①さつまいは皮をむいて適当な大きさに切り、蒸してやわらかくしたらつぶす。
- ②水をカップに入れて電子レンジで温め、その中に黒砂糖を入れてよく混ぜ黒砂糖を溶かしておく。
- ③★をよく混ぜておく。
- ④ボウルに白玉粉と片栗粉を入れて、よく混ぜ、①と②を入れよくこねる。
- ⑤④を小判型にまるめて蒸し器で10分～15分蒸す。
- ⑥⑤に★をまぶして完成。

沖縄では月桃の葉に包んで蒸しています。



◆ひとくちメモ◆

沖縄では、旧暦の12月8日(2018年は1月24日)を「ムーチーの日」といいます。ムーチーを仏壇、神棚などに供え、家族の無病息災、健康寿命、厄払いをするために食べます。

クックパッドで紹介しています！人気メニューのレシピを毎月19日に更新♪

武蔵野市ホームページ(トップページ下部)⇒注目ページ⇒武蔵野市のクックパッド

