



芸術の秋、実りの秋、食欲の秋。秋は素敵な季節です。そして、日が沈むのが早くなり風が冷たい季節になってきました。朝晩の冷え込みがきびしくなってくるので、手洗い・うがいを習慣づけて風邪をひかないよう体調管理にも気をつけていきましょう。

## 具合が悪いときの食事どうしていますか？

\* 具合が悪いときの食事のポイント \*



### ①風邪のとき・・・症状に対する対策が必要

胃腸の働きが弱くなるので、栄養価の高い卵、豆腐、白身魚などを食べやすく調理しましょう。

メニュー例 卵料理…半熟卵、卵豆腐、茶碗蒸し、スクランブルエッグ

### ②熱が高いとき・・・水分、ビタミン、ミネラルの消耗が激しくなります。

■食欲がないとき：少しずつこまめに水分補給をする(番茶、麦茶、果汁など)

■食欲がでてきたら：のどごしの良いもの、さっぱりしたものを食べやすい形で少しずつ与え、消耗しやすいビタミン・ミネラル(果物・野菜)を補給する。

メニュー例 ポタージュ、茶碗蒸し、煮込みうどん、卵雑炊、ヨーグルト、りんご果汁など

### ③下痢・嘔吐をしているとき・・・ご飯、パン、うどんなどを少しずつ回数を分けて与える。

■与えられるもの：ぬるめのお茶、湯冷まし、麦茶、薄めたりんごジュース、おかゆ、柔らかいうどん、味噌汁、豆腐、じゃが芋、白身魚、半熟卵

■避けたほうが良いもの：牛乳・乳製品、固ゆで卵、脂肪の多いもの(バター・チーズ) 冷たいもの(アイス、シャーベット)、糖分の多いもの(プリン、りんご以外の果物、菓子、ジュース)

## 旬の食材



### ●栄養

れんこんはビタミンCとミネラルが豊富。特にビタミンCは節1本でレモン1個分あると言われています。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんにに含まれているビタミンCはデンプン質によって守られるので、ビタミンCが壊れにくいという特徴があります。また、空気にふれることで色が変わるのはポリフェノール的一种タンニンによるものです。

### ●選び方

形はずんぐりと丸くてキズがなく、寸胴型のものを選びましょう。手にとったときに重量感があり、しっかりとした硬さを感じるものが新鮮です。カットして売られている時は切り口に注目。表面や穴の中が黒ずんでいるものは時間がたち、アクが回っている証拠です。穴は大きさがそろい、小さめのほうがおすすめです。