

ひき始めが肝心！ 休養と栄養で早めのケアを

空気が乾燥して風邪のひきやすい季節です。年末年始に生活リズムが乱れたままで体調が不安定になっていると、用心していてもひいてしまうことも。長引かせないためには早めのケアが大切です。「風邪かな？」と思ったら安静に過ごし、水分と栄養をしっかりとってよく寝ることです。

免疫力を高めて早く治すためには栄養バランスのよい食事が重要です。次の3つのポイントを心がけましょう。

1
ビタミン類を
多めにとる

2
温かい料理を
食べる

3
水分を
たっぷりとる

★風邪のときにとりたい食べ物

軟らかいおかゆやうどん、スープは消化・吸収されやすく水分がとれるので、胃腸に負担がかかりません。具材には、ほうれん草、カボチャなどビタミン類を補える食材を。体を温めるしょうがやネギもおすすめです。



★風邪のときにとりたい飲み物

冷たい飲み物や炭酸系飲料は控え、体を温めるホットドリンクや症状をやわらげる作用があるものを取りましょう。



緑茶

カテキンはウイルスの吸着を防ぎ、ビタミンCも豊富に含まれています。カフェインが少ない番茶がおすすめです。

ハーブティー

カモミールティーやセージティーは、のどの痛みをやわらげる作用があります。

ハチミツ大根シロップ

大根の辛味成分やハチミツには抗炎症作用があり、のどの痛みをやわらげます。お湯で割って飲むとよい。

トマトとレタスの卵スープ

トマトにはビタミンC、レタスには体の中でビタミンAに変わるβカロテンが含まれています。



材料（2人分）

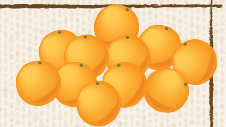
トマト…1個、レタス…1/4個、卵…1個、コンソメ…1個、水…2カップ、醤油…小さじ1、塩・こしょう…少々

作り方

1. 鍋にコンソメ、水、くし切りにしたトマトを入れ、さっと混ぜて火にかける。トマトの皮が浮いてきたら取り除く。
2. 沸騰したら、ざく切りにしたレタス、溶き卵を加え、醤油、塩、こしょうで味を調える。

金柑の蜜煮

ビタミンCが豊富で、咳や喉の痛みなどによい。砂糖と一緒に煮詰めて蜜煮に。



材料

金柑…適量、砂糖…金柑の1/2の重さ、塩…適量

作り方

1. 金柑を洗って、横半分に切って種を取り除く
2. 鍋に金柑と、かぶるくらいの水を入れ、ふたをせずに中火で加熱して沸騰したら火からおろし、冷水にさらしてアクをとる
3. ふたたび金柑と、かぶるくらいの水を入れ、ふたをして弱火で15分煮る。
4. 砂糖を3回くらいに分けて入れ、弱火でさらに15分煮る。
5. 汁を1/3くらいまで煮詰めて塩を少し加え、火を止める。煮沸消毒したビンなどに入れて保存します。