

もし風邪をひいてしまった時の食事は、ゆっくり体を休め、脱水症状を防ぐため水分補給が必要です。発熱や寒気がある時は、水分やエネルギーが多く消費されるので、水分を十分とり、エネルギー源となるごはんや麺類などを食べましょう。鼻水や鼻詰まりがある時は、温かいスープなどで身体を温め、ショウガやネギなどで発汗を促しましょう。咳、喉の痛みには、のどに刺激のあるものは避けて、のど越しの良いゼリーやプリンやアイスクリームがお勧めです。その時々症状に合わせて、取り入れていただきたいと思いますが、寒いときや忙しいときには、やはり鍋料理がいちばんですね。 いけだかずみ