



体調が悪い時

## 食べられない時には無理をせず 体にあったものを…

天気や季節、環境（薬の副作用も含めて）の変化によって体調を崩してしまったり、寒い季節には風邪をひきやすいでしょう。また、心配や痛みによっても心理的に食べられなくなることもあるでしょう。

そんな時は、無理をせず、工夫をして少しずつ食べてみましょう。具合が悪い体であっても、その体に合った食べ物を適量にとれば、かえって食べ物が体を楽にしてくれます。「食べられない」「食べられるものがない」と思ってあきらめてしまわないで下さい。具合が悪いときこそ体に必要な栄養が摂れるよう、アイデアとメニューを紹介します。



# 下痢をしている時

様々な原因（精神的なストレスや、体の抵抗力が弱っている時に腸にいろいろな細菌が感染するなど）によって、腸の運動が活発になり過ぎたり、小腸での消化・吸収能力が落ち下痢がおこる場合があります。

下痢を起こすと、塩分を含んだ消化液が、大量に体の外へ出ていくため、体の中の塩分と水分が不足します。

1.脱水にならないように水分補給をこまめにする。

## ●重症な時

白湯、緑茶、番茶、スポーツドリンク、野菜スープ、吸物、薄めた果汁（様子をみながら少しずつ）。

## ●少しよくなってきたら…

ゼリー、プリン、りんごのすりおろしジュース、水分を多く含む食事（おかゆ、雑炊、シチュー、茶碗蒸し）、くず湯。

2.小腸を刺激しないように、繊維の少ない消化のよいものを少しずつ食べる。

3.天ぷらやフライなどの植物油、加熱したバターやマーガリンを避ける。



少しでもカロリーやビタミン、ミネラルを多く含むものをとること。（糖分、塩分、たんぱく質、野菜の成分、果汁など）

## ●避けた方がよいもの

冷たい牛乳、アイスクリーム、コーヒー、アルコール、炭酸飲料

Recipe

### かんたん雑炊

さけの切り身  
1切れ  
(小さく切る)

ごはん1/2杯  
(ざるに入れて  
洗ってほぐす)

お水  
200cc

塩少々  
(味をみながら)  
切りのり少々

よく火が通ったら  
塩・のりをを加え  
出来上がり!

### りんごのくず湯

りんご  
1/2ヶ分  
(紅玉)  
いちょう切り

はちみつ  
大さじ2

湯  
200cc

水溶き片栗粉で  
とろみをつける

レモン汁少々  
洋酒少々

やわらかくなったら  
片栗粉でとろみをつけ、  
火をとめてレモン汁、洋酒  
を加えて出来上がり!

# 胃腸が弱っている時

## 消化のよいもの

野菜・芋・米は、すべてよ〜く煮て、手でつぶせるくらいがよい。

### 1. たんぱく質性食品

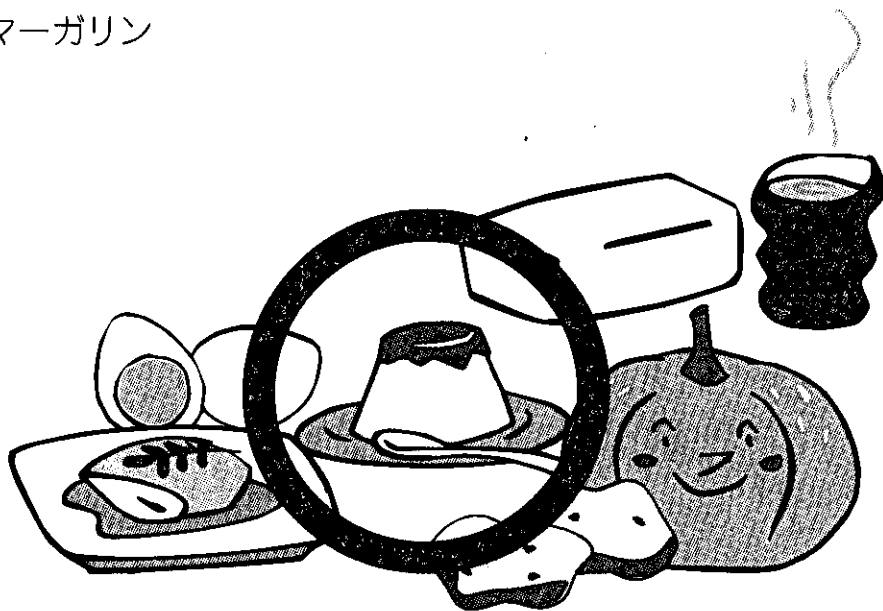
- 白身魚（脂肪が多い魚は蒸したり焼いたりする）
- 魚加工品（はんぺんなど）
- 肉（鶏のささ身）
- 卵（半熟）
- 乳製品（温かい牛乳、チーズ、スキムミルク）
- 豆腐、納豆、きなこ、高野豆腐、ゆば

### 2. 糖質性食品

- 重湯、かゆ、くず湯
- うどん
- パン
- じゃがいも、さといも、かぼちゃ、バナナ

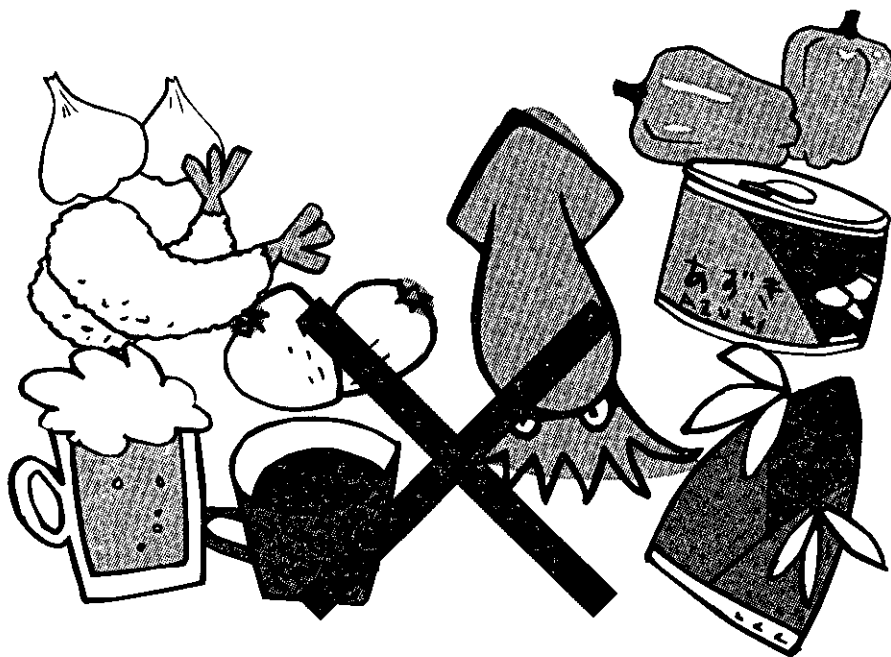
### 3. 脂肪性食品

- 純粹で塩分の少ないバター
- 生クリーム
- マーガリン



## 避けた方がよいもの

- 生野菜
- 天ぷら、フライ
- 脂肪の多い肉、かたい肉、たこ、いか、貝
- 種の多い果物（レモン、イチゴ）
- 刺激の強い野菜（玉ネギ、ピーマン、ニラ、ニンニク）
- 繊維の多いかたい野菜（ごぼう、セロリ、ぜんまい、ふき、たけのこ）、こんにゃく、きのこ類
- 香辛料（コショウ、カラシ、ワサビ、カレー）
- 塩分の多いもの（漬物）、酢
- 特に甘いもの（あずきあん）
- コーヒー、紅茶、炭酸飲料水（コーラ、サイダー）、アルコール



# 食欲がない時

- 1.水分補給だけはしっかりする。
- 2.香辛料、レモン、オレンジ、梅干し、肉エキスなどをもって胃に刺激を与える。
- 3.ビタミンB<sub>1</sub>を十分にとる（神経、筋肉、胃腸の働きをよくするため）。
- 4.冷たい物、熱いもので神経を刺激して、食欲をおこさせる。
- 5.発熱、下痢、吐き気、便秘、腹痛、頭痛などの症状がある時は、まずその症状をコントロールする。
- 6.口の中が乾燥したり、唾液が少なくなると食欲が減るので、冷水でうがいをしたり、歯磨きをしっかりする。必要があれば歯の治療を行う。
- 7.十分な睡眠をとったり、適度に運動をして、おなかを空かせる。
- 8.空腹感がなくても、季節感を取り入れて、旬のものを食べたり、少しずつ美しく盛り付け、適温の料理を準備する。
- 9.できれば親しい人と一緒に食事をとるようにしてみる。



- ★レモンジュース
- ★グレープフルーツゼリー
- ★肉や魚でだしをとったスープ
- ★梅茶漬
- ★しょうがを薬味に冷奴

※しょうがは、食欲を増進させる効果があります。

Recipe

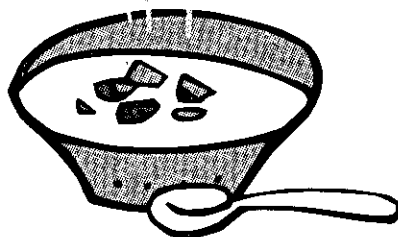
## 梅肉ドレッシング



## ポトフ (洋風野菜の煮込み)

◆材 料◆

かぶ、じゃがいも、セロリ、  
人参、たまねぎ (小)、  
鶏肉 (骨付き)、コンソメ、  
ローリエ、塩、こしょう



- ①鍋に水と鶏肉とコンソメを入れ、  
火にかける。沸騰してきたら弱  
火にしてしばらくコトコト煮る。
- ②かぶ、じゃがいも、人参、たま  
ねぎは皮をむき、食べやすい大  
きさに切る。セロリは茎の部分  
を5cmくらいに切る。
- ③②とローリエを①に入れ、野菜  
がやわらかくなるまで煮る。
- ④塩、こしょうで味を整えたら出  
来上がり。



# 吐気がある時

1.吐き気がおさまってから、少しずつ水分補給する。(下痢の時の脱水対策を参照)

## ●吐き気がひどい時

- ・冷たい水からスポーツドリンクの順で慣らしていく。
- ・においの強い果汁は、吐き気を誘発する可能性があるので慎重に。
- ・緑茶を凍らせて、氷を口の中に入れておけば、水分補給になる。(殺菌効果もある)

2.消化のよいもので、好きなものを少しずつとる。

3.あっさりしたもの、冷たいもの、柑橘類(レモン、ゆず)、梅干し、酢の風味のものを利用する。

## ●避けた方がよいもの

アクの強いほうれん草など、野菜や肉、魚料理の湯気

## ●食べやすいもの ●

とろろ芋(大和芋)…消化を助ける働きがあり、すったものはのどごしがよい。

しょうが…吐気を抑え、消化を助ける。





# のどの痛み・口内炎の時

1. 刺激の強いものは避ける。

## ●避けた方がよいもの

酸っぱいもの、香辛料（カレー粉、ワサビ、からし、とうがらし、こしょう）、トマト、塩辛いもの、熱いもの、固いもの、繊維の多いもの、アルコール

2. やわらかい、薄味、水分の多い料理を食べる。

（パサパサ又は繊維の多いものは避ける）

3. 食事の前後にうがいをする。

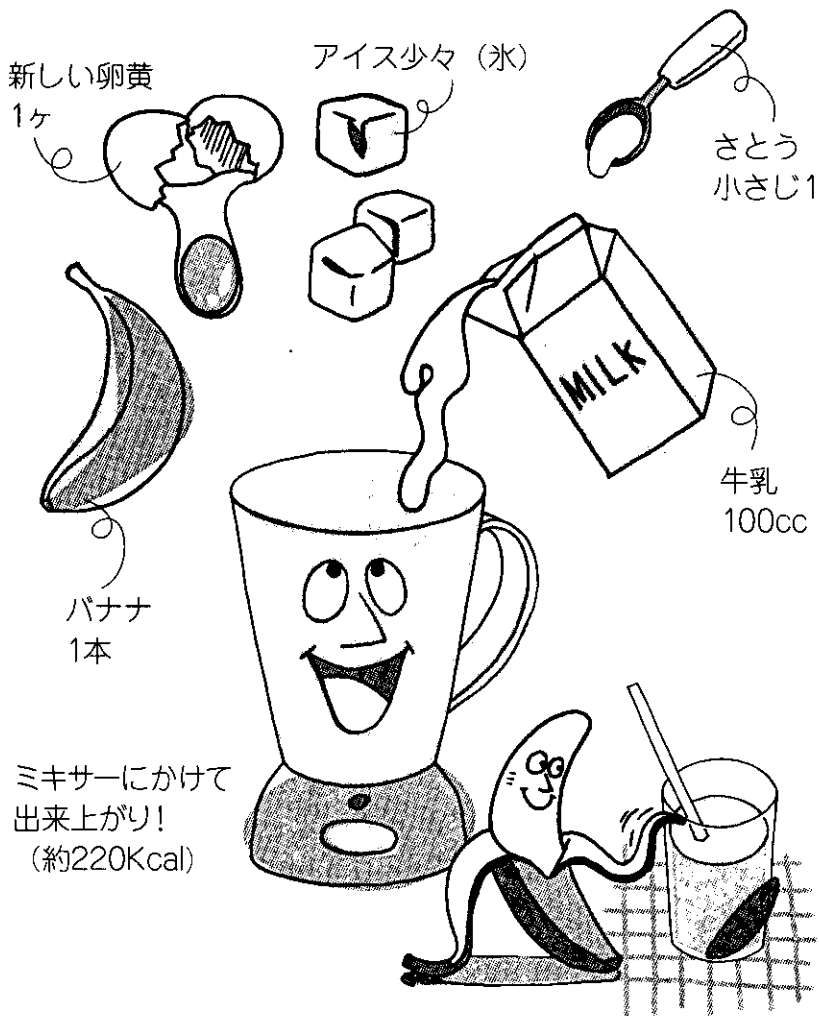


● 食べやすいもの ●

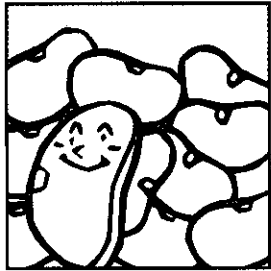
くず湯、はちみつ入りのりんごのすりおろしジュース、雑炊、スープ、いもや野菜の柔らか煮、豆腐、茶碗蒸し、ミルクケーキ

Recipe

バナナケーキ



※いちごでもOK。※免疫力がおちている場合は、卵黄はやめる。



### 大豆・きなこ

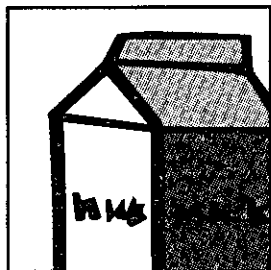
良質のたんぱく質と脂質、ビタミンB群・E、食物繊維、カルシウムがたっぷり。

- ★コレステロールを下げる。
- ★記憶力や学習能力を高める。
- ★老化防止。



### ごま

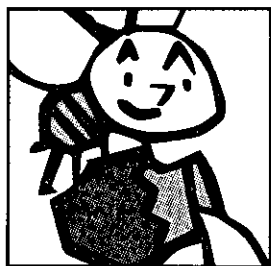
- ★抗菌化作用。
- ★血管をしなやかにし、老化を防ぐ。
- ★滋養強壮。
- ★脳の働きをよくする。



### 牛乳

カルシウム、たんぱく質、ビタミンA・B2・C、鉄分、リンがたっぷり。

- ★消化・吸収されやすい完全栄養食品。
- ★たんぱく質のうちカゼインは、Caの吸収を促進したり、鎮痛作用、免疫増強作用をする。



### ハチミツ

- ★すぐに体内で消化吸収される果糖とブドウ糖から成り疲労回復にすぐ効く。
- ★整腸作用がある。



## 3分でできる スーパー栄養ドリンク

牛乳にきな粉とごまを加えて高エネルギー高たんぱく質の栄養ドリンクの出来上がり!

### Recipe

#### きな粉ごまミルク

ねりごま又は  
すりごま

ブラウンシュガー  
(又は三温糖、ハチミツ)  
大さじ2

きな粉  
大さじ5

熱湯 大さじ3で  
きな粉とごま  
ブラウンシュガーを  
よく溶かす

最後に牛乳を入れて  
よく混ぜて出来上がり!  
(約200Kcal)

牛乳  
200cc

# せきが出る時

- 1.うがいをしっかりこまめにする。
- 2.室内の湿度を保ち乾燥をさける。(マスクをつけると、口の乾燥を防げる)
- 3.とろみのついたのどごしのよいものは、刺激が少なく食べやすい。
  - くず湯、ゼリー、プリン、ヨーグルト、茶碗蒸し、あんかけ
- 4.ねぎ、しょうがを使った料理を食べる。  
ねぎの白い部分は薬効に優れ、体を温めたりせきを止めたり痰を切ったりする効果がある。



みそ汁や鍋物に「ねぎ」  
をたくさん入れて調理す  
るとよい。

# Recipe

## せきどめドリンク

◆ 材料 (約1人分) ◆

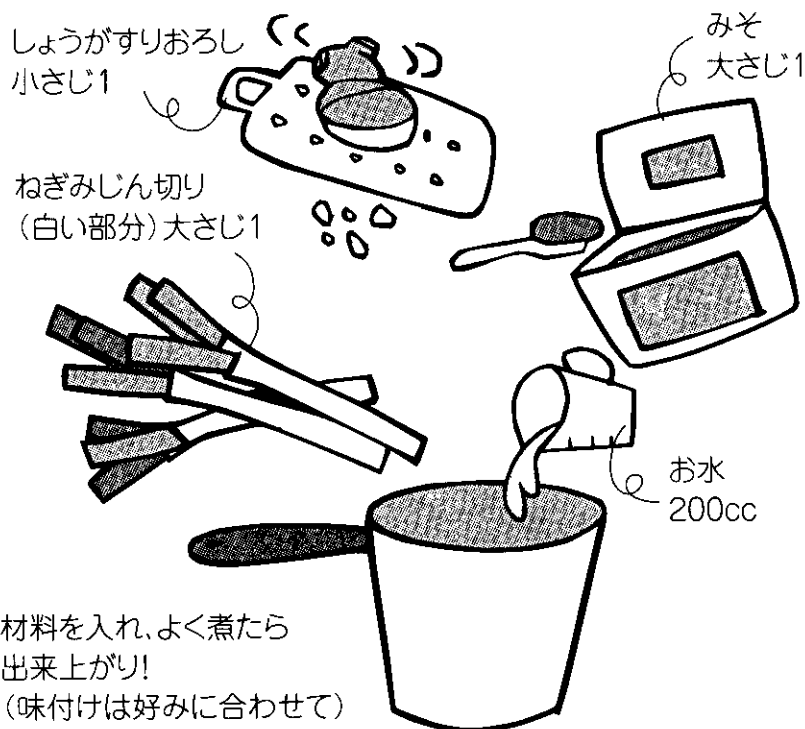
- ねぎのみじん切り (白い部分) …大さじ1杯
- うめぼし ……………1コ
- 熱湯 …………… 200cc

- ①うめぼしを焼いてつぶす。
- ②ねぎのみじん切りを加えてよく混ぜる。熱湯を注いで、よく混ぜる。



少しねぎが臭いかもしれないが、ねぎが体を温め、痰やせきを切る効果がある。

## ねぎ・しょうがスープ



しょうがが多すぎると少々飲みにくいかも…。



# 寒気がする時

熱が出ると、食欲がなくなったり、消化・吸収のはたらきが悪くなったりします。また、エネルギー消費量が多くなることで、栄養素やビタミンをより多く必要とします。

1.悪寒、鳥肌、寒気がする時は、温かくする。

湯たんぽ、電気あんか、毛布などで保温し、温かいお茶やくず湯を飲んで体の中から温める。

2.寒気がなくなり、汗をかいてきたら、冷やす。

湯たんぽや電気あんか、毛布を外して汗が蒸発しやすい状態にし、氷まくらやひょうのうなどで皮膚を冷やす。

★汗をかくので水分補給はしっかり、忘れずに！



冷たい水を飲んだり、口に氷を含むことで、熱を下げると共に水分補給にもなる！

3.熱がある時は、口当たりがよく、消化のよい（「胃腸が弱っている時」を参照）、あまり噛まなくてよいものを食べる。

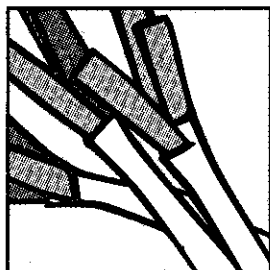
## ●良いもの

重湯、くず湯、野菜・魚・肉・スープ、果汁、茶碗蒸し、アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリーなど…

風邪は、ひき始めが肝心です。十分に栄養をとって、少しオーバー目に休養をとってください。

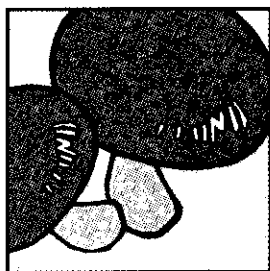


# 体を温め、栄養をつけたい時



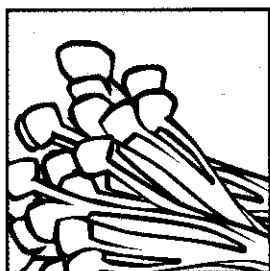
## ねぎ

- ★白根には含硫アミノ酸類が多く消化を助け、胃腸を丈夫にする
- ★結核菌、赤痢菌を抑制する



## 椎茸

- ★コレステロールを下げる。
- ★高血圧を防ぐ。
- ★食物繊維を多く含む。
- ★免疫力を高める成分（レンチナン）を多く含む。



## えのき茸

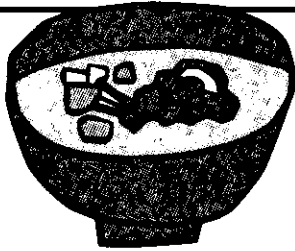
- ★免疫力を高め、抗がん作用を持つレンチナンを多く含む。

## Recipe

### きのこ汁

#### ◆ 材 料 ◆

えのき茸、舞茸、生椎茸、  
こんにゃく、豆腐、だし汁、  
塩、しょうゆ、油



- ①えのき茸、舞茸はほぐし、生椎茸は石づきを取って薄切りにする。こんにゃくは小さめにちぎってゆでる。
- ②鍋に油を熱し、きのこことこんにゃくを炒める。豆腐は手でちぎってくずしながら入れる。だし汁を加えて10分ほど煮たあと、塩と醤油で味つけ。

### カキのクリームスープ

#### ◆ 材料 (約4人分) ◆

ベーコン …………… 2枚  
カキむき身 (小粒) …… 300g  
バター …………… 15g  
白ワイン …………… 1/4カップ  
ホワイトソース ……… 1缶  
生クリーム …………… 大さじ2  
牛乳 …………… 1カップ  
ナツメグ …………… 少々  
パセリのみじん切り …… 少々

- ①ベーコンを細切りにする。
- ②カキは洗って水気をよくきる。
- ③鍋を熱してバターをとかし、ベーコンとカキをさっといためる。
- ④白ワインを加えて3~4分煮てから、ホワイトソースを加えて軽く煮る。
- ⑤生クリーム、牛乳、ナツメグを加えて仕上げ、器に盛ってパセリをふる。

