



風邪に負けない体を作ろう！

寒くなり、体調を崩しやすい時期になりました。風邪は特定の食品や栄養素で防ぐことはできません。1日3食（+間食）、バランスの良い食事をとることが大切です。抵抗力を高め、風邪に負けない体を作りましょう。

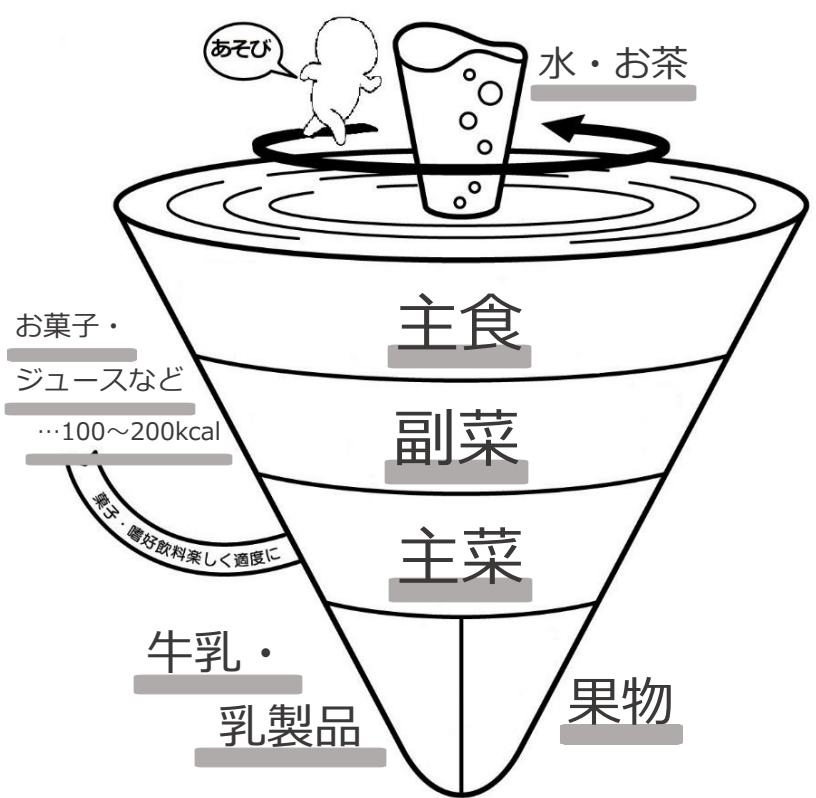
バランスの良い食事とは？



出典：農林水産省『「食事バランスガイド」について』
厚生労働省：『日本人の長寿を支える「健康な食事」』

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。牛乳・乳製品や果物を取り入れることで、さらにバランスがよくなります。

食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいかを表しています。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」をコマの形になるようにまんべんなく食べると、バランスがとれた食事に近づきます。



主食（炭水化物の供給源）…ごはん3～4杯程度

炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになります。子どもは朝・昼・夕の3食だけでは主食の量が不足しがちなので、間食としておにぎりやさつまいもなどを取り入れてみましょう。※この食事バランスガイドは3～5歳児の量です。1～2歳児の主食量は7割程度が目安です。

副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源）…野菜料理4皿程度

お浸し、煮物、具沢山の汁物など、主に野菜を使った料理です。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子をととのえます。噛みにくい葉物野菜は、加熱して柔らかく調理しましょう。

牛乳・乳製品（カルシウムの供給源）…200～300ml程度



牛乳やチーズ、ヨーグルトなど。カルシウムを多く含み、歯や骨を丈夫にします。

果物（ビタミン、ミネラルの供給源）…100～150g程度

体の調子をととのえます。間食やデザートに取り入れるのがおすすめです。食べすぎないように、注意しましょう。



主菜（たんぱく質の供給源）…3皿程度

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。筋肉や骨など、体をつくるもとになります。

もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。



とうきょう健康ステーション
東京都幼児向け食事バランスガイド
（東京都福祉保健局ホームページ）

体調が悪いときの食事

子どもの高熱や体調不良が続く時は受診し、医師の指示を守りましょう。
ここでは子どもの体調に合わせたポイントをご紹介します。



発熱したとき

①水分補給はしっかりと



発熱がある場合は、体の水分や汗で失われます。脱水に注意し、水やスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。特に体の小さい乳幼児は、発熱や下痢、嘔吐などで脱水症をおこしやすいため、こまめに水分をとるよう心掛けましょう。

※体調が良くなってきたら、糖分の多いスポーツドリンクより麦茶や水がおすすめです。

②エネルギー・たんぱく質の補給



食欲がないときは無理に食べさせず水分補給を行いましょう。りんごやバナナなどの果物や、口当たりのよい豆腐やヨーグルト、プリンを用意してもよいでしょう。

熱が出て体温が上昇すると多くのエネルギーやたんぱく質、ビタミンが消耗されます。食欲が出てきたら、やわらかい煮込みうどんやおかゆなどで消費したエネルギーを補給しましょう。たんぱく源は消化のよい豆腐や卵、白身魚などがおすすめです。

喉が痛いとき・咳が出るとき

喉の調子が悪いときは喉が過敏になっているため、刺激しないよう喉越しのよいおかゆや茶碗蒸し、ポタージュ、豆腐、ゼリーなどがおすすめです。

また、温かいものは人肌よりも少しぬるく冷まして、片栗粉でとろみをつけたりすると食べやすくなります。

香辛料や酸味のあるもの、熱いもの、味が濃いもの、粉っぽいもの、パサパサするものは喉を刺激し、咳が出やすくなるので避けましょう。

また、喉が渇いているときや炎症があるときは咳が出やすくなるので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

お腹の調子が悪いとき

おなかの調子が悪いときや病み上がりは胃腸が弱っているので、下痢を起こしてしまう場合もあります。無理せず、食欲が出てきたら水分の多い消化の良いおかゆや雑炊、スープなどから少しずつ始めましょう。

冷たいものや脂っぽいもの、塩分の多いもの、食物繊維の多いものなどは消化に時間がかかり、胃腸に負担がかかるため避けましょう。



体を温めよう



体を温めて血行を良くすることで、免疫力をアップできます。特に朝は1日のうちで体温が最も低い時間帯なので、スープや味噌汁、ホットミルクなどで寝起きの体を温めましょう。

また、寒い時期の定番料理の鍋やシチューは、野菜とたんぱく質を一緒に摂ることができます。体を温めるはたらきがある長ねぎや、しょうがと合わせてもよいですね。



クリスマスやお正月など、年末年始は外食やごちそうを食べる機会が増える時期ですね。特におせちは保存性を高めるため塩分が多く使われています。塩分をとり過ぎると生活習慣病のリスク上昇や、塩分を排泄する腎臓にも負担がかかります。野菜を毎食取り入れる、パーティー料理やおせちは食べすぎないよう小皿に取り分ける、年越しそばの汁は飲まない、など少しの工夫が減塩につながります。行事を楽しみながら、家族で健康に過ごしましょう！

栄養士

