



食事だよ!

2025年2月

彦根市子ども未来部幼児課



節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。



めんえき 免疫

って何だろう?

A. 「免疫」とは、身体に元々備わっている、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守り正常な状態を保つシステムのことです。

免疫力を正常に働かせるためには、バランスの良い食事が欠かせません。色々な食材を適量食べることが大切です。それに加えて、免疫システムに関係の深い栄養素を摂るとより効果があります。

腸内環境を整える

身体の免疫細胞の約7割が腸内に集まっています。



皮膚や粘膜を強くする

細菌やウイルスの侵入口である粘膜を強化しましょう。



活性酸素を減らす

免疫力低下の原因である活性酸素を減らす食材をとりましょう。



身体を温める

体温が低いと体内の免疫システムが弱まるため、身体を温める食材をとりましょう。



風邪をひいてしまったときの食事

安静にして過ごし、栄養のある温かいものを食べ、身体を芯から温めましょう。食欲が低下しているときは、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。水分補給も大切です。

熱がある…

発熱しているときは、多くのエネルギーが消費されています。炭水化物でエネルギーを補給し、消化によいたんぱく質をとりましょう。

雑炊、煮込みうどん、果物など



のどが痛い…

「熱い」、「辛い」、「すっぱい」などの刺激物は控えましょう。のどごしがよく、消化のよいものを選びましょう。

茶碗蒸し、ゼリーなど



下痢をしている…

胃腸に負担のかからないものを選びましょう。脱水を防ぐため、水分をしっかりととりましょう。

おかゆ、豆腐料理、スープなど



鼻水が出る、鼻がつまる…

温かい汁物やスープで身体を温めましょう。生姜やねぎなど発汗を促したり、殺菌作用のあるものをとりいれましょう。

具だくさん味噌汁、スープなど



「風邪をひいてしまったから」、「身体にいいから」と言って、普段食べ慣れないもの、苦手なものを食べさせようとしても食べてくれないこともあるでしょう。普段から、たくさんの食材からバランスよく食事がとれるといいですね。

体調が悪い時は、食べられるものから栄養をとりましょう!



風邪予防には、適度な運動を継続することも効果的です。筋肉を動かすことで体温が上がり、血行が良くなるため、全身に酸素や栄養素が行き届くようになります。

風邪予防のポイントは、①バランスのよい食事、②十分な睡眠、③適度な運動、④手洗い・うがいです。