

# 緑の園ワンポイント栄養

## インフルエンザの時の食事

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

今回はインフルエンザになった時の食事についてお話しします。

インフルエンザの時におすすめの食べ物として、おかゆやうどん、果物や温かいスープなどがあります。少しでも食欲がある時は、このような口当たりが良く消化に良いものを食べましょう。

反対に、インフルエンザの時は、揚げ物や油脂の多いバターやチョコレートなどは控えた方が良いでしょう。これらの食品は消化に時間がかかるのであまりおすすめできません。

インフルエンザの時は、食事も大切ですがこまめに水分補給をしましょう。発熱などで身体の水分が失われているので、電解質を含んでいるスポーツ飲料や経口補水液、ミネラルを含んでいる麦茶などがおすすめです。

インフルエンザの時は、無理のない範囲で食べ、こまめに水分補給をして、早く良くなるように心がけましょう。