

緑の園ワンポイント栄養

No. 3 1 2 令和5年2月

インフルエンザになったら・・・

寒さ厳しい季節になりましたが、暦の上ではもう春ですね。この先少しずつ暖かくなるのが楽しみでもあります。皆さんお変わりありませんか？

今年は、コロナだけでなくインフルエンザも流行期を迎えています。久しぶりにインフルエンザに罹ってしまった方もいるのではないのでしょうか。予防はもちろんですが、もし罹ってしまった場合、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか？そこで今回は、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。

体調不良により消化機能が低下しているため、食欲がある時でも、できればお粥のように消化の良いものを食べるようにしましょう。白粥では味がなく食べにくいという方は、卵粥にする、さらにそこに軟らかく煮た野菜なども入れるといったひと手間を加えることで、たんぱく質とビタミンを同時に摂ることができます。また、野菜スープなどもおすすめです。自分で作るのが難しい方は、スーパーやコンビニなどで購入するのも良いです。

食欲がなく食事を摂ることが難しい時は、いつもより多めに水分補給する、ゼリーなど喉越しの良いものを口にするだけでも良いでしょう。無理に食べることは避けたいですが、特に熱が高い時は、水分を摂ることは意識しましょう。

まずは予防することが大切です。体調管理には十分気を付けましょう。