

風邪の症状別 ～おすすめ食品～

寒い時期、乾燥によって風邪を引きやすくなります。
風邪症状によって、お勧め食品や控える食品があるため意識していきましょう

おかん 発熱・悪寒

おすすめ!



水分とエネルギー補給が基本。
発熱で消耗しやすいビタミンB1（大豆製品、乳製品など）・B2（卵など）を摂りましょう。

鼻水・鼻づまり

おすすめ!



身体を温める食事が基本。
発汗作用のあるネギやショウガ、温かい食べ物がベストです。ビタミンA（にんじん、かぼちゃなど）で粘膜を強化しましょう。

下痢・吐き気

おすすめ!



水分摂取と消化に良い食事が基本。
食物繊維は控えましょう。スープや経口補水液で水分とミネラルを補給しましょう。

せき・のどの痛み

おすすめ!



刺激を与えない食事が基本。
辛い、酸味が強い、熱いなどの刺激物は避けましょう。ビタミンC（ブロッコリー、果物など）は喉の粘膜の補修を助けるので、しっかり取り入れましょう。



普段から免疫機能や抵抗力を高めるために、
タンパク質やビタミンA、B群、Cの補給を
心がけていきましょう(N.K)