

ルミエールケアからの別冊

# エール!!

1月号 No. 18



新年あけまして

おめでとうございます

本年もどうぞ「エール別冊」を  
宜しくお願い致します。



## 栄養・保温で風邪撃退!

新しい年も始まり、一段と冷え込みが厳しくなってきました。これからもグングンと冷え込み体調を崩しやすい季節です。

栄養を摂る事で抵抗力をつけ風邪に負けない体づくりをしましょう。

**抵抗力を高め・鼻や喉の粘膜を守る**  
**ビタミンA・C**（小松菜・さつまいも・鮭・いちご・柿・・・）を含むもの、**体を温めてくれるもの**（しょうが・ねぎ・根菜類・・・）を選ぶようにし、初期の段階で早めに治してしまうことを心掛けましょう。

### 発熱・寒気

→水分とエネルギーを補給  
食欲がない時は冷たい果物や甘いものなどで補給し、だるい時はビタミンB1を充分にとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり

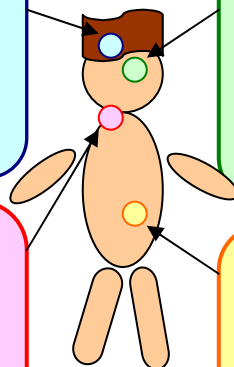
→発汗・殺菌作用のある食べ物を  
ねぎやしょうがなどを食べて体を温めましょう。しょうがには消化器の機能向上効果も。

### せき・のどの痛み

→刺激物を避ける  
辛みや酸味の強いものなどは喉の刺激となり炎症を広げてしまうので控え、粘膜を守ってくれるビタミンAを充分にとりましょう。

### 下痢・吐き気

→消化のよい食べ物を  
味の濃いものを避け、下痢の時は水分がたくさん失われるので、おかゆやスープなどでしっかり補給しましょう。



### ショウガたっぷりとりみスープ



ビタミンA・Cたっぷりの小松菜とネギ・しょうがで体を温め、風邪を撃退しましょう☆

### 【材料2人分】

小松菜 ...1/4 輪  
ねぎ ...1/2 本  
ハム ...2 枚  
卵 ...1 個  
ショウガ...適量  
水...2と1/4 カップ

### 【A】

スープの素...大さじ2  
塩・こしょう...各少々  
片栗粉 ...大さじ2/1  
水 ...大さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜は3-4cm長さに切り、ねぎは斜め薄切り、ハムは細く切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を中火で熱し、ねぎと小松菜を入れて炒め、全体に油が回ったら、水を注いで強火にする。
- ③ ②が煮立ったらハムを加えて、【A】をよく混ぜながら溶き入れる。とろみが付いたら、割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、全体をざっと混ぜて、かき玉状態にする。
- ④ 仕上げにショウガを溶かしながら加えればできあがり☆

### 耳よりなお話

風邪をひいているときにはお酒を飲むと、熱が上がったり、せきがひどくなったりします。薬の作用が増強され、副作用が出ることも・・・

また、消化機能が低下しているので、胃腸に負担をかける脂肪は控えましょう。

食物繊維（食物繊維の多い野菜・豆類・芋類・海藻など）の摂りすぎも必要ビタミン・ミネラルが排出されてしまうので注意しましょう！

