

# インフルエンザへの対応

## ( 食事編②:インフルエンザにかかったら )



インフルエンザの時の食事は、どのようなが良いの？



熱があるときは「**水分補給**」！！

まずは高熱で脱水症状を回復させるためにも、とにかく水分補給することが大切です。

できれば、ただの水ではなくミネラルの入った、**経口補水液**・リンゴジュース・スポーツドリンクなどがおすすめです。**経口補水液**は、水分と電解質がすばやく体内に吸収されやすいようにナトリウムと糖が調整された飲み物です。主に発熱、おう吐、脱水症状の場合に効果的な飲み物です。

注意点として、冷たいものを飲んでしまうと体を冷やしてしまうため、ぬるめのを飲んでください。

### ● 消化によいものを。

消化機能が低下しやすいので、油っぽいものは避けましょう。

温かく、汁気の多い食べ物がおすすめです。

(おかゆ・スープ類・煮込みうどん・鍋など)は体を温め、免疫力をあげます。



## ○おすすめメニュー



おかゆ



煮込みうどん



経口補水液  
スポーツドリンク  
(冷たすぎないもの)



ヨーグルト  
フルーツゼリー  
(冷たすぎないもの)



甘酒



鍋



スープ  
(具たくさん)



果物  
(りんご・みかん・  
バナナ・など)