

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第一七号：二〇二六年三月



体調不良時の食事について

どんなに体調管理に気をつけていても、睡眠不足や慢性疲労、天気に左右されて体調不良になることがありますよね。そんな時は、消化にできるだけ負担をかけずに栄養がとれる料理が理想的です。体の状態によっては、栄養よりも消化の良さを重視した食材や調理法を選ぶことが大事です。（いくら回復してきたら栄養のあるものも積極的に取り入れることで、体の回復を早めることに役立ちます）

また、体調不良時の食事には、脂肪分・カフェイン・香辛料などはNGです。いずれも胃腸などへ負担をかけ、体調回復のさまたげになる可能性があります。

体への負担が少なく消化の良い食材のポイントは、脂質・食物繊維が少なく、酸味や辛味が強くないことです。栄養価の高い卵・消化吸収のよい豆腐・消化を助けてくれるおろし大根(なま)はおすすめの食材です。

【うどん】

くたくたになるまで、柔らかく煮たうどんは飲み込みやすく、食べやすい料理です。うどんの温かい汁で体が温まりやすくなります。より体を温めたい時には、すりおろしたしょうがや刻んだねぎなどを加えるのがおすすめです。

【おかゆ・雑炊】

エネルギー源となる米は、いつものようにごはんの状態を食べるよりも、体調不良時には水分を増やして柔らかくしたおかゆや雑炊で食べると消化もよく、同時に水分補給もできます。体調が回復するにしたがって、おかゆから雑炊に変えていくのがおすすめです。薄味で食べるほうが、刺激が少なく胃に優しい食事になります。

【スープなどの汁物】

栄養豊富な野菜を柔らかく煮込んだスープも、体を温めたい時に役立ちます。スープの場合は、具材の栄養素がいくらか汁に溶け出すので、具材が喉を通らない時には汁だけでも飲むのがおすすめです。すまし汁、みそ汁、コンソメスープなどがあっさりしていて、体調不良時にも飲みやすいと思います。また、発熱などで、体から抜け出てしまった塩分・ミネラルも補給できます。胃に優しく消化の良い食材を意識してとることが大事です。

※病気になることが一番ですが、罹ってしまった時は、薬だけでなく体の中から治すサポートをしてあげられると良いと思います。