



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



おなかをこわした時の食事

寒くなり、体調も壊しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は悪化し、脱水症状を起こしやすくもあります。日頃から子どもの便の状況をよく見ていつもと違う場合は経過をよく観察し、また便だけではなく、全体の様子にも注意しましょう。



食事のポイント

- ☆消化のよい食品で柔らかく十分に煮る。消化の悪いもの、脂や消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ☆温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。
- ☆一回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- ☆水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等。体調を見ながら与えましょう。牛乳、乳製品は控える。
- ☆乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ☆りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ☆よく噛んで食べましょう。



11月のテーマ

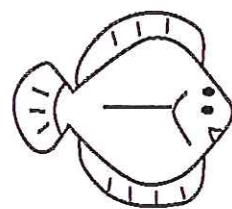
バランスのとれた食事にしましょう

寒いけど…冷たいけど…しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗う事がとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らす事はできません。

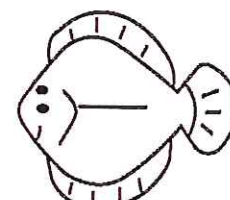
ポイント

手をぬらして、石鹸を泡立てて指先から手首まで隅々をこするように洗います。指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。



カレイ!

左ヒラメと右カレイ



ヒラメ

ヒラメの仲間の「寒ヒラメ」が旬です。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が右にくるのが「カレイ」、左にくるのが「ヒラメ」です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんがわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。

