

健康レシピ～ぼちぼちダイエット

体調が悪い時の食事

インフルエンザ、ノロウイルスなど体調を崩した時の食事について考えてみましょう。発熱・下痢など症状が強い時期と、ある程度回復した時期の対応です。

発熱・下痢などの症状が強い時期

具合が悪い時には、まず水分摂取ができるかどうかを確かめましょう。1〜2日は水分さえとれていれば大丈夫です。少しずつ何度も口にするように工夫して、しっかりと水分摂取をしましょう。水分摂取ができて、なにか食べられそうでしたら、おかゆ・うどんなどの炭水化物の柔らかく、暖かいものから食べましょう。2〜3日でしたら、おかずなしでも大丈夫です。

おう吐がある場合は、水分摂取はさらにおう吐を誘発するので控えます。おう吐がおさまって1〜2時間したら、スプーン1杯の水分から飲んでみましょう。再びおう吐が誘発されなければ、少し休んでからまたスプーン1杯を飲んで確かめるといように少しずつ水分を補給します。ある程度の量が飲めるようになったら、水以外の水分でも構いません。ただし柑橘系のジュースは、嘔吐を誘発するので、完全に回復してからにしましょう。おう吐が止まらず、水分補給ができない時には、点滴が必要になりますので、かかりつけの医療機関に相談しましょう。

ある程度回復した時期

体調を崩したり、食事がとれないと、筋肉や免疫細胞がダメージを受けますので、たんぱく質をしっかりと補う必要があります。ただ、高熱時には、身体が病原菌と戦うことが優先されます。水分のみ↓胃腸の負担が少ない炭水化物の食事↓消化の良い食事↓普通の食事というように、身体に合わせて調整していきましょう。

食品も時期に応じて調整

食欲がない、だるいからといって、いつまでもおかゆばかりでは、体力も回復しません。牛乳・卵・豆腐・油の少ない肉・白身魚など消化の良いたんぱく源を必ず加えるようにします。少量から少しずつ増やすようにしましょう。

野菜・果物も大事ですが、(胃腸の力が落ちていいるため)食物繊維が胃腸に負担をかけるので、すりおろし・ポタージュ↓柔らかく煮たもの↓普通の固さ・生野菜と食事と同じように調整します。

食欲不振が続くとき

病気の後、または特に理由がないのに食事量が落ちた状態が続くと、胃腸の機能が低下して、「サルコペニア(筋肉が病的に減った状態)」「フレイル(虚弱)」につながります。体重の変化を見ながら、「本人の好きなもの」から食品や食事を勧めていきましょう。

「栄養が足りなくなる」、「身体が回復しない」というような食べることが義務のように勧めると、かえって食べられなくなることがありますので、注意したいものです。

大事なのは予防！

インフルエンザなどの予防接種、手洗い・うがいの徹底、無理をしない、休養をとることが当たり前・・・になっているでしょうか？日々の忙しさに紛れて、後回しになっていませんか？

手洗いをしていない手には約100万個の細菌が付いているといわれます。流水で15秒ながらだけで1万個に、石鹸で数十秒もみ洗いをして15秒流水で流すと100個にまで細菌が減るといいう実験結果もあります。少し丁寧な手洗い、早めの休息もばかになりません。栄養も大事ですが、暖かい食事や飲み物とり身体を暖める、食事を抜かないなど日々の食事も大切にしましょう。

