

2023年2月8日

レンジ大活躍 風邪かなと思った時の簡単ごはん

今日のメニュー



♡ポイント

何だかのどが痛い…寒気がする…など、風邪かな?と思ったら、症状がひどくなる前に、早めの対処が肝心です。体調が悪い時は、食事も重要ですが、早めに休養をとって体力の維持を心がけることも大切です。そんな時に、手の込んだ凝った料理をつくる必要はありません。今回は、サクサク切って、重ねてレンジで数分チンすると出来上がる料理を紹介しました。

風邪の引き始めは免疫力が下がった状態です。胃腸など消化器官に負担をかけないように、消化がよく水分もとれる（脱水症状を防ぐ）雑炊を作りました。発熱は体力を消耗するため、ウイルスと戦えるよう、たんぱく質を含むメニューにし、薄味で食材のうま味を引き出し、食べやすい料理にしました。ゼリーは食欲がない時や、のどが痛い時でも食べやすいように柔らかい果物を用いて硬さも柔らかく仕上げました。

栄養状態が悪くなると、免疫力が落ちていき、少しの環境の変化で風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。日々の食事から炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく摂り、免疫力を高めておくことが大切です。

♡感想

- 全てレンジで出来上がって簡単で美味しかった。洗い物も少なくて良いメニューだった。
(60歳代女性)
- 本格的に具合が悪くなって寝込む前に、手作りの料理で体調を整える事が大事だと思った。
(50歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）