



かもめっこ すくすくコラム



日に日に涼しく、秋の深まりを感じられるようになりましたね。朝と夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。体調管理をしっかり行い、風邪を引かないように気をつけましょう！

今回は、そんな体調を崩しやすい季節だからこそ知っておきたい『風邪予防』についてご紹介☆どんな病気があるのか、どんな栄養素が風邪に良いのかを知って、これからの冬を乗り切りましょう♪

◎様子を見る際のポイント

1、体温

子どもの平熱は、だいたい「36.5~37.4℃」と大人よりもやや高めです。個人差が大きいので、元気なときにときどき測って平熱がどのくらいか知っておくといいですね☆普段より高めだったら、着せすぎではないか？室温が高くないか？など確認をしましょう！



2、食欲

子どもは、もともと食べる量にムラがあります。しかし、極端に食欲が落ちている場合は何かあると考えてください。咳や鼻水、のどの痛み、腹痛や下痢など、ほかの症状がないかよく見てあげましょう。食欲がないときは脱水症状をおこさないように、水分だけはしっかりとるように心がけましょう！



(7月号のコラムを参考にしましょう☆)

3、睡眠

寝つくときや寝ているとき、普段通りスヤスヤとよく眠れているかがポイント。夜泣きがいつもよりひどいときや寝つきが悪い時は、熱や腹痛、風邪の症状、発疹など、眠れない原因が何かないか探ってみましょう！



～冬にかかりやすい病気チェック～



「インフルエンザ」

症状：38~40℃の高熱 + 咳や鼻水や下痢など。

発症初期は風邪と見分けが付きませんし、インフルエンザであっても鼻水などで診断する迅速検査は陽性にならないことも多いです。

合併症：脳症や心筋炎などが起こりやすいので要注意。

嘔吐や痙攣、意識レベルの低下、異常な興奮、ぐったりとして顔色が悪いなどの症状がみられたら、すぐ病院に行きましょう。

ワクチン接種：77チンも受けるなら遅くとも12月上旬までに！

赤ちゃんは、6か月から受けられます。

(かかりつけ医に相談して受けるかどうかを決めましょう)

「ウイルス性胃腸炎」

ウイルス性胃腸炎とは、ウイルスに感染して胃や腸に炎症を起こす「おなかの風邪」。代表的なものに、以下の3つがあります。



①ロタウイルス

下痢便が米のとぎ汁のような白っぽい水様便になるのが特徴。重い脱水症や痙攣を起こすこともあります。

②ノロウイルス

牡蠣やあさりなどの二枚貝からの感染が有名ですが、その他の食品からも感染します。嘔吐や下痢、発熱が特徴。

③腸管アデノウイルス

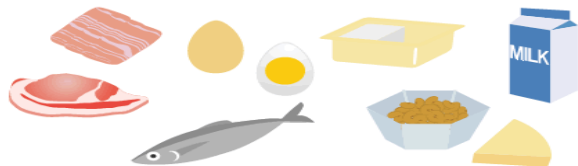
下痢便が白っぽくなることがあります。症状は、嘔吐と下痢。発熱は少なく、ほかのウイルスより比較的軽症で済む場合があります。

下痢、嘔吐など赤ちゃんや小さな子どもにはつらい症状です。軽い下痢だけで食事や水分がしっかりとれて元気なら、家庭で安静にして回復を待ってもいいでしょう。ただし、嘔吐や下痢が続いたり、ほかの症状もみられたりしたら、重症化の可能性や胃腸炎以外の病気の可能性もあるので、病院を受診しておきましょう。

《風邪予防に効く栄養素って?》

1. たんぱく質

たんぱく質は、**喉や鼻の粘膜をつくる材料**になります。そして、たんぱく質を構成するアミノ酸の摂取は、風邪予防のための**抵抗力強化**につながります。特に「シスチン」というアミノ酸は、体内で「グルタチオン」という物質の材料となります。**グルタチオンは、免疫を担う細胞の機能低下を防ぎ、抵抗力アップに役立ちます!**



2. ビタミンC

ビタミンCは、**粘膜を正常に保つ働き**があり、鼻や口からウイルスの侵入を防ぎます。また、ビタミンCは白血球の働きを高め、**ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助けます**。そのため、身体全体の免疫力がアップし、風邪が引きにくい身体になるのです!



3. ビタミンA

ビタミンAは、**皮膚や粘膜・鼻・喉などを健康に保つ役割**があります。また、**肌や粘膜から細菌の侵入を防ぐ役割**も果たしています。



4. 亜鉛

亜鉛には**新陳代謝を活発にして免疫力を高めたり、ウイルスが鼻の粘膜から入ることを防いだりしてくれる働き**があります。



5. 発酵食品

発酵食品には、**乳酸菌や微生物が多く含まれていて、お腹の調子を整える働き**があります。



とり団子のみぞれ煮

《材料》 (大人5人分)

・大根	10 cm
・大根の葉 (または小松菜)	全部 (1袋)
☆しょうが	2片
☆長ねぎ	5 cm
☆鶏ひき肉	200g
☆片栗粉	大さじ1
☆酒	大さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2
・水	2カップ
・かつお節	5g
◎酒	大さじ2
◎しょうゆ	大さじ1
◎塩	小さじ1/2
・片栗粉&水 (水溶き片栗粉)	各小さじ1



《作り方》

1. 大根は、すりおろしてザルに入れ、軽く汁をきる。大根の葉 (小松菜) は、3cm 長さに切る。
2. 《とり団子を作る》 しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。ボウルに☆の材料をすべて入れて、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
3. 《だしを取る》 かつお節は、だしパックに入れる。鍋に水を入れ、火にかける。沸騰直前にかつお節を入れたパックを入れて火を止め、5分放置する。その後、◎の調味料類を入れて火にかけ、煮立ったら[2]のとり団子を10等分にして、スプーン2本で丸く形を整えて落とし入れる。3クを取り、時々転がしながら4~5分煮る。
4. とり団子の色が変わったら、[1]の大根おろしと大根の葉 (または小松菜) を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※味付けは大人用なので、お子さんにあづかるときは調味料類を半分にするとろみも倍量にして作って下さい♪ (取り分けとして、最後にお湯で割ってあづかるのもOK!)