

かぜを予防して、冬も元気に過ごそう！

◆ かぜをひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどから体の中に入って、炎症を起こすさまざまな症状の総称です。

感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつることもあります。



かぜのおもな症状



くしゃみ



鼻水



のどの痛み



せき



さむけ



発熱

◆ かぜ予防のポイント



◆ それでもかぜをひいてしまったら・・・

①あたたかくして、安静にすごしましょう。

②水分をしっかりととりましょう。

③たんぱく質、炭水化物、ビタミンAを積極的にとりましょう。

(魚・肉・卵など) (米・めんなど) (色の濃い野菜など)

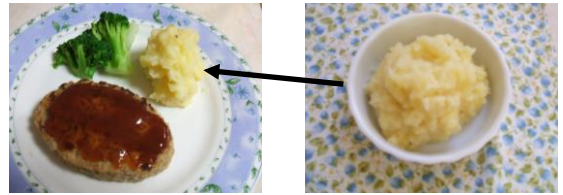


☆発熱や下痢症状があるときはおかゆ、のどが痛い時はアイスクリームなど、食事は症状に応じて、食べやすいものを取りましょう。

《作ってみませんか？世界の料理「フィンランド」レシピ紹介⑤》「マッシュポテト」

材料（4人分）： じゃがいも 中2個
バター 大さじ1強
牛乳 80cc
塩 小さじ1/5
こしょう 少々

★バターの風味がきいた、クリーミーなじゃがいも料理です。魚料理や肉料理などの付け合わせにもおすすめです。



作り方：①じゃがいもは皮をむいて、ひとくち大に切る。

②鍋に①を入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。

③つまようじや竹串でさしてすっと通るくらいまでゆでたら、ざるにあげて水気を切る。

④鍋に、水気をきったじゃがいもを戻し入れ、フォークの背などを使ってよくつぶす。

⑤④にバターと牛乳を加えて、木べらなどで混ぜながら弱火で練る。

ぽってりとしてきたら、塩・こしょうで味をととのえる。