



『 かせのときの食事と生活 』

かせをひいたときは・・・

- 1 しっかり体を温める
- 2 ぐっすり眠る



体が温まると、血液が十分に流れて内臓の働きはよくなります。
体の芯に力がわいてくれば、自然治癒力が働き始めます。
内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬は、
効果を発揮します。

かせの時の食事・・・

- 1 脱水症状を防ぐため水分の補給を
(ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ)
- 2 熱のある時はビタミンCやB1が必要
(豆腐、かぼちゃ、卵、人参、ポテト)
- 3 体をあたためる食事を
(おかゆ、寄鍋、みそ汁、うどん)
- 4 消化のよいものを
(おかゆ、やわらかく煮たうどん)



むかないもの

油の多いもの、繊維の多いもの、塩分の強いもの

「鶏肉と野菜の甘酢煮」を紹介します。

子どもたちにも人気です！

生姜が入っていますので、体もぽかぽかです♪



材料

鶏肉（200g） 片栗粉（30g） 揚げ油（60g）

玉ねぎ（小2個） 白菜（1/4カット） 人参（中1本）

ピーマン（1個） 水煮たけのこ（30g） 生姜（1かけ）

干し椎茸（5g）

酢（大さじ3）

ケチャップ（大さじ1強）

しょうゆ（大さじ2）

砂糖（大さじ2強）

作り方

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶして、揚げる
- ② 野菜は一口大に切る。生姜はおろしておく。
- ③ 干し椎茸はもどす。戻し汁はとっておく。
- ④ 野菜を煮て、揚げた鶏肉をいれて、調味をし、水溶き片栗粉でとろみがつけば、できあがり。