

きずな食しシピ[®] NO4

◆喉に良い食べ物・飲み物♪

喉の痛みや、咳・痰が出るのは、喉の粘膜にウイルスや細菌が増殖し、炎症を起こしているのが主な原因です！また、冬は乾燥も大きな要因となります。喉に違和感がある時は殺菌効果や保湿効果・保温効果があり、喉を刺激しない物を選びましょう！！

■食べ物★

- はちみつ → 喉の粘膜を保護し、咳止め効果有り。殺菌作用にも優れ、喉のイガイガや痛みを和らげます。
- 大根 → 殺菌作用があり、喉の腫れに良いと言われています。消化酵素を多く含むので生で摂取する事がポイント！
- ねぎ → ネギオールという成分が炎症を抑える作用有り。
- れんこん → 殺菌成分「タンニン」が喉の腫れを改善します。
- 生姜 → 殺菌作用があり効果的です。また体を温める作用も有り。
- 梨 → 咳や痰を鎮める効果が有り。水分豊富でカリウム・ビタミンを含むので風邪の際の水分補給としてもGOOD！

■飲み物★

- 緑茶 → カテキンには殺菌作用があり風邪予防には最適です。
- 紅茶 → 緑茶同様に殺菌作用があります。
- 柚子茶 → レモンの3倍のビタミンCが含まれており、風邪予防・保温効果はもちろん喉の痛みにも効果的です。



今日の1品 ♪ みぞれ鍋うどん ★★

材料:(1人分) *各量 お好みで変えてください。

茹でうどん 1玉、★水 250cc、大根 3~5cm、ねぎ 1本、★白だし 適量、★おろし生姜 小1、☆ポン酢 適量、☆つゆ 少量、☆醤油 少量、野菜 お好みで。

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、大根はおろしておく。
- ② 鍋に★と野菜・茹でうどんを入れ煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら☆で味を調える。
- ④ 最後に大根おろしと刻みねぎを加えたら完成♪

【喉によくない物】

- 唐辛子や香辛料などの刺激物
- チョコレートなど糖分が多いもの → 過度な糖分は口腔内の水分を吸収してしまい乾燥させてしまいます。
- ウーロン茶 → 喉の糖分を奪ってしまうと言われてるので喉が痛い時は避けましょう！