

調子が悪い時の食事 ～咳～

①水分補給を！

喉に炎症があったり、喉が渇いていると咳が出やすくなります。
喉を湿らせるために、湯冷ましや麦茶を少しずつ、回数を多くとりましょう。

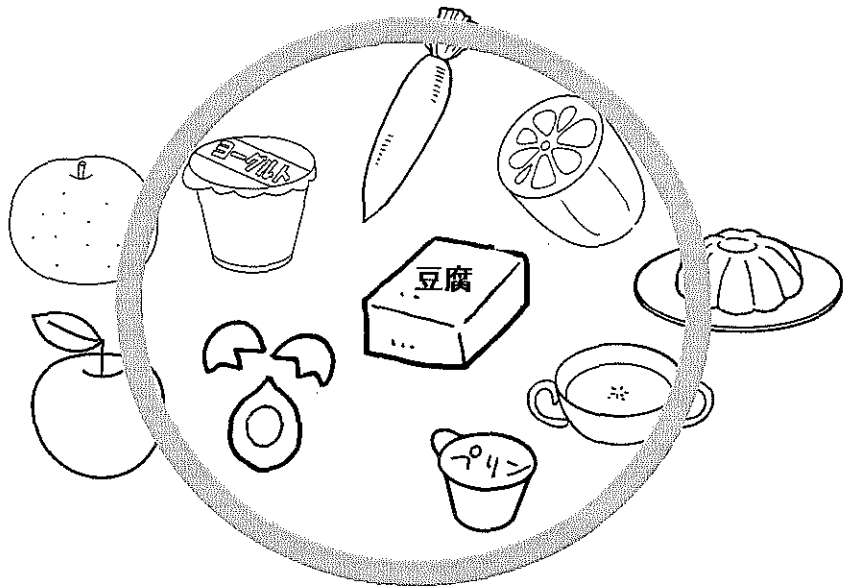
②刺激のすくないものを！

口あたりやのどごしのよい食品を摂りましょう。
のどごしをよくするためには、片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。
おかゆ、茶碗蒸し、スープなど温かいものは人肌よりも少しぬるく冷ますとよいでしょう。味付けは、過敏になった喉を刺激しないように薄味に。
カレー粉や香辛料、すっぱいもの、粉っぽいもの、パサパサするものは喉を刺激し、咳が出やすくなるので避けましょう。

おすすめ食品・食材

☆のどごしのよいもの
おかゆ、茶碗蒸し
ポタージュスープ
豆腐、ヨーグルト
プリン、ゼリー

☆その他
卵、大根、レンコン
りんご、梨等



控えたほうがよい食品・食材

☆刺激のあるもの
カレー粉
香辛料(わさび、唐辛子等)

☆酸味のあるもの
柑橘類
(みかん、オレンジ等)
メロン、キウイ

☆粉っぽいもの
クッキー、せんべい、きなこ等

