



## インフルエンザの食事

川崎医科大学附属病院栄養部  
管理栄養士：江本和美 倉恒ひろみ 遠藤陽子 市川和子  
監修：川崎医科大学小児科学教授 尾内一信

### ■病気の特徴と食事の関係

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。伝染性が非常に強く、症状が激しく重症化しやすいなどの理由から、普通の風邪とは区別すべき病気です。特に高齢者や小児期は重症化しやすいので注意が必要です。通常日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1~3月にピークを迎えます。予防の基本は、流行前にインフルエンザワクチンを接種することです。インフルエンザワクチンの接種以外では、「外出後は石鹸による手洗い、うがいを行う」「人ごみを避ける」「咳エチケット（マスクをするなど）」「加湿を行う」などの対策が重要です。また、日頃からバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高め、罹らないようにすることが大切です。



今回は小児期（小学校低学年；6~9歳）でのインフルエンザ予防の食事について紹介します。

### 食事のポイント

- ①成長に合わせて1日に必要なエネルギー量を確保し、主食・主菜・副菜をバランス良く食べる。
- ②たんぱく質は魚類・肉類・大豆類・卵を偏りなく摂取する。
- ③成長に必要なカルシウムを摂取する。
- ④水分は1日1,500mL以上、不足ないように摂取する。
- ⑤ビタミンCを55mg以上摂取する。
- ⑥亜鉛を5mg以上摂取する。



### ●栄養摂取量の目安 小児期（小学校低学年；6~9歳）の必要な栄養量（日本人の食事摂取基準2015年版に準じる）

エネルギー	1,800kcal	たんぱく質	70g	脂質	50g	炭水化物	270g
カルシウム	650mg	ビタミンC	55mg	亜鉛	5mg	食塩	10g

#### たんぱく質

血液・筋肉を作り、免疫細胞の材料となり免疫力を強化します。ウイルスや細菌の除去、病気への抵抗力を高める働きを持っています。

**多く含む食品** 魚類（特に赤、青魚の鮭、鯖などがおすすめ）、肉、卵、豆腐など

#### 亜鉛

DNAやたんぱく質の合成に関わっているため、不足すると免疫機能の低下をもたらします。免疫力の低下により、風邪などの感染症に繰り返し罹りやすくなります。また糖の代謝にも必要な成分で、動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率が促進されます。

**多く含む食品** レバー、牡蠣、ウナギ、牛肉、さんま、切り干し大根、シジミ、アサリ、海苔、大豆、ナチュラルチーズ、ごま、高野豆腐、小麦胚芽など



#### ビタミンC

抗酸化性を持つ水溶性のビタミンで体内に侵入したウイルスを撃退します。免疫力を高める効果、がんの予防にも効果があるとされています。野菜、芋類、果物に多く含まれます。

**多く含む食品** キャベツ、パセリ、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、いちご、みかん、キウイフルーツ、れんこん、ほうれん草など





朝食



POINT

ビタミンCを多く含むさつま芋・ほうれん草を使用しています。  
ご飯食にもパン食にも合うオープンオムレツにしてみました。野菜嫌いの子どもも卵と一緒にすると食べやすくなります。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯……………150g

〈さつま芋の味噌汁〉

さつま芋……………25g  
玉葱……………15g  
細ねぎ……………2g  
合わせみそ……………10g  
だし汁……………150mL

〈オープンオムレツ〉

卵……………50g  
白子干……………8g  
玉葱……………10g  
しめじ……………10g  
トマト……………10g  
ピーマン……………5g  
砂糖……………2g  
塩……………0.4g  
こしょう……………0.01g  
油……………2g  
パセリ……………0.2g

〈ほうれん草のごま和え〉

ほうれん草……………50g  
人参……………5g  
すりごま……………2g  
しょうゆ……………2.4g

インフルエンザに罹った時の食事のアドバイス



①水分が多い食事を摂るようにしましょう

熱で汗が出たり、下痢や嘔吐がある時には水分が体から失われやすくなります。一度に多くは摂取できないため、こまめに水分を摂りましょう。

食事例；みそ汁 スープ スポーツドリンク 果汁ジュースなど

②消化の良い食事を選んで食べましょう

腸が弱っているのので、胃の負担を減らすためにも、消化が良く胃腸にやさしい食べ物を摂るようにしましょう。

食事例；ヨーグルト 雑炊 水分の多い食べ物など  
また喉が痛い、咳が出て苦しい時には、口当たりの良いものを選びましょう。



■食欲の出ない時に…

作り方

■スポーツドリンク入りリンゴのゼリー

- ①① 鍋にスポーツドリンク40ccとリンゴジュース50ccを入れて火にかける
- ②①より一部取り分け、ゼラチン0.7gを煮溶かし、溶けたら①に入れる
- ③ 容器に入れ冷やし固める

☆ゼラチンの量を加減して好みの柔らかさにすると喉ごしが良いでしょう



栄養量

●エネルギー	469kcal	●たんぱく質	16.4g
●脂質	10.5g	●炭水化物	75.3g
●カルシウム	163mg	●ビタミンC	50mg
●亜鉛	2.4mg	●食塩	3.0g

1食あたりの価格 約175円



昼食



POINT

鮭・アサリ・牛乳で良質なたんぱく質が摂取できます。また、汁物を摂取することにより身体を温め、水分も補えます。

アレンジアドバイス

鮭の代わりにツナの缶詰や貝類、鶏肉に変更しても亜鉛の多い手軽な献立となります。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈鮭としめじの和風パスタ〉

- スパゲティ …… 70g
- 鮭 …… 40g
- 玉葱 …… 20g
- しめじ …… 30g
- しょうゆ …… 6g
- みりん …… 2g
- 油 …… 3g
- 散らしのり …… 0.2g

〈クラムチャウダー〉

- アサリ …… 40g
- 白ワイン …… 3mL
- じゃがいも …… 25g
- 玉葱 …… 20g
- 人参 …… 10g
- マッシュルーム …… 10g
- バター …… 3g
- コンソメ …… 2g
- こしょう …… 0.01g
- バター …… 3g
- 小麦粉 …… 4g
- 牛乳 …… 120mL
- パセリ …… 0.5g

〈果物盛り合わせ〉

- みかん …… 40g
- キウイフルーツ …… 30g

間食

簡単な手作りおやつです

作り方

■ヨーグルトムースの蜂蜜ジュレがけ

- ①ヨーグルトと生クリームを合わせておく
- ②ゼラチンをお湯でふやかして①と混ぜる
- ③容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ジュレの蜂蜜とレモン果汁を合わせる
- ⑤ゼラチンをお湯でふやかして④と混ぜる
- ⑥固まってきたらフォークなどで混ぜ、崩す
- ⑦③の上にかける

口当たりが良く、熱がある時にも食べやすいおやつです



〈献立名〉材料と1人分の分量

- 〈ヨーグルトムースの蜂蜜ジュレがけ〉
- ヨーグルト …… 55g
- 植物性生クリーム …… 15g
- 砂糖 …… 4g
- 水 …… 10mL
- ゼラチン …… 1g
- 蜂蜜 …… 6g
- レモン果汁 …… 6g
- 水 …… 8mL
- ゼラチン …… 0.6g
- (あればミントなどのせる)

間食からのエネルギー量は10~15%が目安です。

栄養量

- エネルギー 135kcal
- たんぱく質 4.5g
- 脂質 6.4g
- 炭水化物 15.4g
- カルシウム 74mg
- ビタミンC 2mg
- 亜鉛 0.3mg

1食あたりの価格 約70円

ヨーグルトはカルシウムの補給と共に整腸作用もあります。また、免疫機能を高めるヨーグルト製品の利用もおすすめです。



栄養量

- エネルギー 573kcal
- たんぱく質 28.1g
- 脂質 14.0g
- 炭水化物 81.8g
- カルシウム 212mg
- ビタミンC 51mg
- 亜鉛 2.7mg
- 食塩 2.9g

1食あたりの価格 約225円

夕食



POINT

子供の好きなピザと豚肉をドッキングした見た目に華やかなメニューです。亜鉛を多く摂取できるように豚肉、チーズ、大豆を使用したレシピです。

作り方 ■ピザ風ポーク

- ①豚肉に塩、こしょうで下味をつける
- ②玉葱、ピーマンは細く千切りにする  
その後ケチャップを混ぜておく
- ③①に②をのせオーブンで8割程度焼き、チーズをのせて、ほどよく溶けたらできあがり



アレンジアドバイス

豚肉の代わりに鶏肉でもおいしくできます。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯……………150g

〈ピザ風ポーク〉

豚ロース肉……………50g

塩……………0.2g

こしょう……………0.01g

油……………2g

玉葱……………15g

ピーマン……………5g

ケチャップ……………6g

プロセスチーズ……………15g

〈付け合せ〉茹でアスパラ

グリーンアスパラ…1/2×2本

塩……………0.1g

〈スープ煮〉

大豆の水煮……………20g

白菜……………20g

人参……………5g

春雨……………3g

さやいんげん……………5g

コンソメ……………2g

〈かぼちゃのサラダ〉

かぼちゃ……………30g

ブロッコリー……………25g

胡瓜……………15g

ゴマドレッシング……………8g

どうしても食欲がなく食べられない時には…

無理をせずに食べたい時に食べたいものを摂るようにしましょう。ただし、水分の補給はこまめに行いましょう。咽頭痛がある時、発熱時には、プリンやアイスクリームなどの喉ごしの良い冷たい物が食べやすいでしょう。



栄養量

●エネルギー	599kcal	●たんぱく質	23.6g
●脂質	21.5g	●炭水化物	74.8g
●カルシウム	157mg	●ビタミンC	59mg
●亜鉛	3.1mg	●食塩	2.1g

1食あたりの価格 約179円

1日の栄養量

■エネルギー	1,776kcal	■たんぱく質	72.6g
■脂質	52.4g	■炭水化物	247.3g
■カルシウム	606mg	■ビタミンC	162mg
■亜鉛	8.5mg	■食塩	8.0g

1日当たりの価格：649円

(※価格は地域によって差があります。)