

# 調子が悪い時の食事 ～ 口内炎～

## ①口の中に刺激を与えないよう、調理に工夫を！

例えばつぶしたり、片栗粉でとろみをつけたり、ポタージュ状やマッシュ状にするなど。もちろん薄味にすることも大切です。

また料理の温度が熱いものや冷たすぎるもの、酸味の強いもの、辛いもの、甘すぎるものなど、口の中に与える刺激が強いので気をつけましょう。

## ②食事全体のバランスも大切に！

口内炎は特にビタミンB2不足が原因と言われています。ウィルスに対する免疫力を高めるために、たんぱく質やビタミン類を含む食品を積極的に摂り、食事全体のバランスも大切にしましょう。

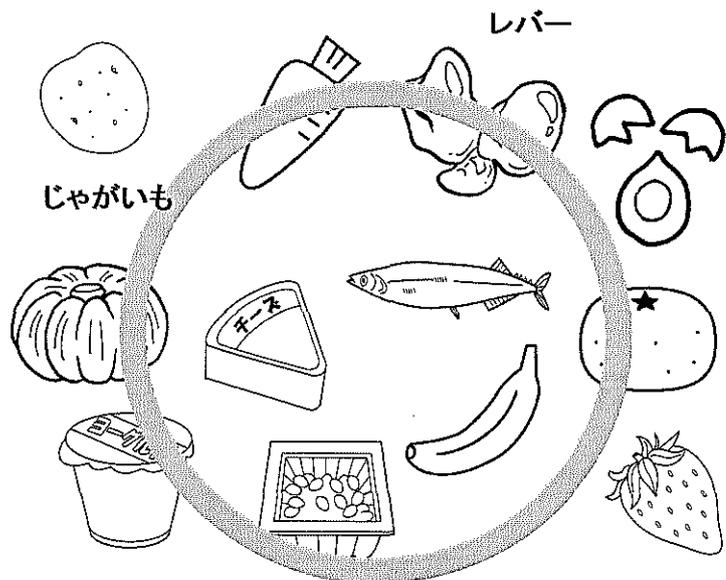
## ③口の中を清潔に！

1日に4～5回うがいをして、口の中を清潔に保つことも忘れずに。

## おすすめ食品・食材

☆口内炎を予防し、  
治りやすくするもの

- ・良質なたんぱく質  
(卵・納豆・レバー・鶏肉・かつお・まぐろ・さんま・いわし等)
- ・牛乳、乳製品  
(チーズ・ヨーグルト等)
- ・緑黄色野菜  
(ブロッコリー・かぼちゃ・人参・青菜等)
- ・いも類(じゃがいも等)
- ・果物  
※果物の酸味が強いものは砂糖や牛乳を加えるとよいでしょう



## 控えたほうがよいもの

☆口内炎を刺激するもの

- ・味の濃いもの  
(カレー・ラーメン・スナック菓子等)
- ・かたいもの  
(揚げ物等)
- ・熱いもの
- ・冷たすぎるもの
- ・酸味の強いもの  
(酢の物等)
- ・辛いもの

