

どうしましょう。こんなとき

発熱したとき

年を重ねてくると、ちょっとしたことで発熱することがよくあります。熱が高いとか低いとかだけで簡単に判断せずに、医師の診察を受けましょう。発熱した時には、水分やミネラルを補給することが大切です。

発熱したときの食べ物

①



安静第1！食べられるならば消化のよいものを。
(おかゆ、煮込みうどんなど)

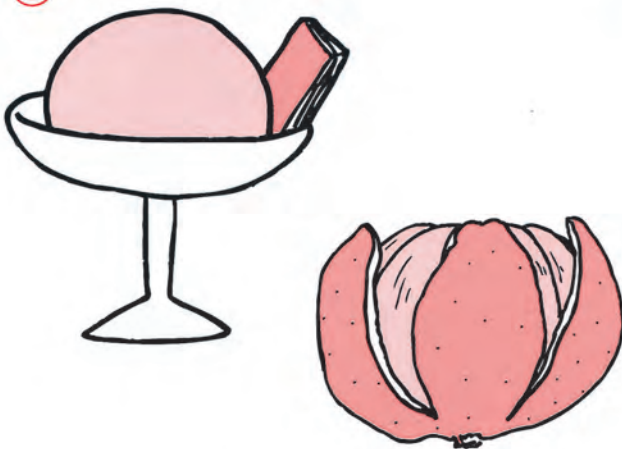
②



かきまぜながら沸騰させないように仕上げます。

寒気がします。そんな時には温かい飲み物や料理を。
(ホットミルク・卵酒など)

③



口が渇きます。そんな時には冷たい料理や果物、アイスクリームを。

④



水分補給は大切です。薄めの番茶や麦茶・スポーツドリンクなどを。