

## ～具合の悪い時の食事～

寒さや空気の乾燥により体調を崩しやすい時期です。

具合の悪い時に適した食事の摂り方を知り、早い回復を目指しましょう。

### 嘔吐



POINT 1 少しずつ水分補給

吐き気が治ったら、白湯、麦茶、乳幼児イオン飲料などを少量ずつ、こまめに飲ませます。

POINT 2 食事は症状が治まってから

症状が治まり、水分もしっかり摂れるようになったら、消化の良いおかゆなどを与えてみましょう。食べられるなら、普段より軟らかめの料理を与えます。食欲が戻り、よく食べられるようなら普通の食事に戻していきます。

**吐き気があるときは食べ物は受けつけません。無理して食べさせても再び吐くこともあるので、何も与えずに吐き気が治ったら、水分補給し消化の良いものを食べさせてあげましょう。**

### 下痢



POINT 1 水分補給は欠かさずに

人肌程度の湯ざまし、薄めた麦茶、野菜を煮出したスープなどで水分補給をしましょう。ミネラルも失われてしまうので、乳幼児イオン飲料で補給するものオススメです。

POINT 2

食欲があるならお腹を刺激しない食べ物を

繊維、油分が多い食品は避けて、お腹を刺激しない食べ物を与えます。



**食べたがらない時は無理して与えなくても大丈夫です。食欲があるなら、普段よりも柔らかく調理したものを与えます。食欲があっても食べさせ過ぎないことも大切です。**

### 適しているもの・適さないもの(下痢・嘔吐共通)

おかゆ、うどん、雑炊、リンゴ、バナナ、豆腐  
柔らかく煮込んだ繊維の少ない野菜  
(じゃがいも、にんじんなど)



・繊維の多い食品(さつまいも、にら、もやし)  
・糖分、脂肪分の多いもの  
(ケーキ、アイス、ジュース、マヨネーズ)  
・牛乳、乳製品、乳酸菌飲料、柑橘類

