



## ～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。

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。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。



熱  
水分はこまめに



嘔吐  
少しづつ水分補給



下痢  
水分補給は欠かさず

発熱時は脱水しやすい状態なので水分補給はこまめにしましょう。特にビタミンB群、ビタミンC、たんぱく質等が消耗しやすいです。

吐き気が治まったら、白湯、麦茶、乳幼児イオン飲料などを少量ずつ、こまめに飲みましょう。

人肌程度の白湯、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。

## 食材選びのポイント

体調不良時の基本は『水分補給』と『消化の良い食事』です



\*食べたがらない時は無理して与えなくても大丈夫。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。

\*吐き気があるときは食べ物を受けつけません。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まったら、水分補給し消化の良いものを食べさせてあげましょう。