

<風邪のときの食事>

【水分補給をこまめにしましょう】

① なぜ水分が必要なのでしょう

子どもの体は水分の割合が大きく、新陳代謝が盛んなので汗をかいて脱水しやすくなります。また、水分を補給すると、のどの粘膜が湿って呼吸がらくになり、たんも切れやすくなります。ただ、一度にたくさん与えるのは逆効果です。むせたり吐いたりしないように気をつけて、少しずつ飲ませましょう。あまり飲みたがらないこともあるかもしれませんが、少量ずつでもいいので、頻繁に与えてください。

② どんな物を与えたら良いでしょう

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン飲料などを与えましょう。

③ イオン飲料について

摂りすぎると虫歯や食欲不振の原因になりますので、常用は避けて上手に与えましょう。



【熱が高く、食欲のないとき】

熱が出ると、体から水分が失われ、食欲も落ちるため、脱水症状を起こしやすくなります。脱水症状が起きると口の中が渇き、さらに食欲不振を招くこととなります。また、体温が上がることでビタミンやミネラル類の消耗も激しくなります。

① 水分補給を十分に

食欲のないときには無理に食べさせなくてもかまいません。ただし、湯冷まし・麦茶・子ども用イオン飲料などで水分だけは補給しましょう。

② ビタミン・ミネラルの補給

熱と汗により、ビタミンの他にカリウム・ナトリウムといったミネラル類が失われます。フルーツ・野菜スープなど、体に抵抗なく、吸収されやすいものを与えましょう。

③ 水分の多いさっぱりしたものを

水分が多く、消化のよいものを摂りましょう。また、熱で食欲のないときは、口当たりの良い冷たくてさっぱりとしたものが食べやすいでしょう。(量が多いとお腹が冷えるので注意してください。)

こんなものはダメ！

油の多いもの 繊維の多いもの 塩分の多いもの

油の多いものや繊維の多いものは胃や腸を刺激し、消化のよくない食べものです。これらの消化のよくない食べものや塩分の多いものは、弱った胃腸に負担をかけるので控えましょう。



【せきがひどいとき】

① 少量ずつゆっくいと

せきのひどいときには、一度にたくさん食べると吐くことがあるので、少量ずつ、回数を多くして食べさせます。

② 温度に注意

冷たいものや熱いものよりは、人肌程度の温度がおすすです。

③ まろやかな味のものを

塩気や酸味・甘味の強いもの・ざらつきのあるものや硬いものは避けます。

柑橘類はのどを刺激してしまうので避けましょう。

水気が多くて口当たりやのどごしの良い、味もまろやかなものを与えてあげましょう。

酸味のないゼリーや卵豆腐・茶わん蒸しなどがむいています。



【吐き気のあるとき】

① 吐き気の強い間は食べさせない

食べては吐くを繰り返すと、体の水分がどんどん失われ、脱水症状になる危険があります。

② 水分補給

強い吐き気が治まってきたら、水分補給を開始します。

湯冷まし・麦茶・子ども用イオン飲料など、のどを刺激しない水分を少量（20～30ml 位）ずつ与えてみましょう。吐かなければだんだんに増やしていきます。冷たすぎても温かすぎても吐き気を促すので、常温がおすすです。

③ 食欲に合わせて食事を再開

吐き気がなくなり食欲が出てきたら、様子を見ながら野菜スープ・おかゆ・煮込みうどん・消化のよい煮野菜など与えていきます。

薄味で水分が多く、やわらかくて胃に負担のかからないメニューがおすすです。



こんなものはダメ！

柑橘類 ヨーグルト 牛乳 炭酸飲料

みかん・グレープフルーツなどの柑橘類、これらのジュース類、ヨーグルト、牛乳は、吐き気があるときにはさらに吐き気を誘うので控えましょう。炭酸飲料ものどを刺激し吐き気を起こしやすいです。



【回復に向かい始めたら】

食欲が回復し始めたら、エネルギーを補給するとともにたんぱく質の補給が大切です。豆腐、卵、白身魚、鶏のささみなど、消化・吸収しやすいものを与えましょう。また、熱で消耗したビタミンCと、のどや気管粘膜に抵抗力をつけるビタミンAを補給するために緑黄色野菜も使いましょう。