



## <下痢のときの食事>

子どもが下痢をした時は体の水分がたくさん失われます。まずは脱水に気をつけ、こまめに水分補給をしましょう。

下痢が完全に良くなってから食事を進めるようにすると、進行に時間がかかりすぎて体力が弱まる場合があります。子どもの機嫌や元気さなどの全身状態・食欲などに応じてすすめていくのが良いでしょう。回復のポイントは水分補給・回復に合った食事の質と量にすること・よく噛んで食べることです。

心配な時は医師に相談して、食事内容・水分内容を考えましょう。



### 【下痢のときの食事のポイント】



☆油っぽいものや冷たいものは避けて、温かいものを用意する。

☆しっかり加熱し、刻んだり、やわらかく煮たりする。

☆離乳食中は一段階前の形態に戻す。

☆食欲があれば、おかゆ・雑炊・じゃがいもなどの便が固まりやすく消化の良いものを中心に与える。

☆水分は一度にたくさんとらずに、こまめに与える。(湯冷まし・麦茶・りんごすりおろしや果汁・野菜スープ・子ども用イオン飲料などがおすすめ。)

### 消化の良いメニュー

穀類	トースト・軟飯・うどん・かゆ・雑炊
魚類	煮魚・しらすかゆ
豆類	豆腐入り雑炊・煮豆腐
卵類	卵入り雑炊(加熱はしっかり)
野菜類	柔らかく煮た野菜(じゃがいも・かぼちゃ・ほうれん草・人参など)
果物	バナナ・りんご・りんごすりおろし
菓子類	カスタードプリン・ポーロ・カステラ・せんべい

