

9月の終わり軟便のお子さんが複数みられました。嘔吐・下痢の症状に合わせて、食事の内容を選び、体調を回復させていきましょう。

嘔吐の場合



*吐き気が強い間は、子どもが飲み物や食べ物を欲しがっても、何も飲んだり食べさせたりさせずに、胃を休ませるのが基本です。

<水分補給のコツ>

嘔吐後に水分補給をする場合、嘔吐がなければ水分を少量ずつ、何回かに分け与えて様子を見ます。

<吐き気が落ち着いてきたら…>

イオン飲料・麦茶・湯ざまし・りんごのしぼり汁等で水分補給をします。

<吐かなくなってきたら…>

口当たりが良く消化の良いもの（お粥・スープ・煮込みうどん等）を与えてみます。

* 下記を参考にして消化の良い食品を選びましょう

下痢の場合



*下痢の回数が多い時は、脱水を予防するために水分を多く与えます。便の性状に合わせて、与えてよい食べ物が次のように変わります。

水様便の時 : 水分(イオン飲料・麦茶・湯ざまし・スープ等)

泥状便の時 : ドロドロ状のもの(パン粥・つぶした煮野菜等)

軟便の時 : 軟らかいもの(お粥・うどん・煮魚・煮野菜等)

<下痢の時に避けたい食べ物>

乳製品（牛乳・ヨーグルト・乳酸菌飲料）や炭酸飲料、油物（揚げ物や炒め物）、りんご以外のジュース・果物、繊維の多い野菜、甘いおやつ等

* 下記を参考にして消化の悪い食品を避けましょう

| | 消化の悪い食品 | 消化の良い食品 |
|-----|------------------|--------------|
| 穀類 | 赤飯・寿司・ラーメン | うどん・軟飯・トースト |
| 魚類 | いわし・まぐろ・さんま・さば | かれい・たい・ひらめ |
| 肉類 | 豚肉・ハム・ベーコン・ソーセージ | ひれ肉・鶏肉 |
| 豆類 | あずき・大豆 | 豆腐・きなこ |
| 卵類 | 油で揚げた卵・すじこ | 鶏卵・うずら卵 |
| 野菜類 | ごぼう・たけのこ・れんこん | 人参・大根・キャベツ |
| 果物類 | みかん・梨・いちご・レーズン | バナナ・りんご・桃 |
| 飲み物 | コーラ・サイダー・ラムネ | ホットミルク・ヨーグルト |
| 菓子類 | ドーナツ・ケーキ | プリン・ボーロ |

下痢の時の食事



【下痢の時に選びたい食事】

水様便の時：水分を与えます

イオン飲料・麦茶・湯ざまし・スープ等



泥状便の時：ドロドロ状のものを与えます

パン粥・つぶした煮野菜等



軟便の時：軟らかいものを与えます

お粥・うどん・煮魚・煮野菜等



【下痢の時に避けたい食事】

消化の悪いもの（下記参照）・油を使ったもの・乳製品・果物・甘いお菓子等は避けます。

- | | | | | |
|---|-----|--|-----|------------------|
| { | 穀類 | （赤飯・寿司・ラーメン） | 魚類 | （いわし・まぐろ・さんま・さば） |
| | 肉類 | （豚肉・ハム・ベーコン・ソーセージ） | 豆類 | （あずき・大豆） |
| | 卵類 | （油で揚げた卵・すじこ） | 野菜類 | （ごぼう・たけのこ・れんこん） |
| | 果物類 | （みかん・グレープフルーツ・梨・いちご・パイナップル・レーズン） | | |
| | 嗜好品 | （乳製品・炭酸飲料・乳酸飲料・チョコレート・ドーナツ・ケーキ・スナック菓子） | | |

<避けたいメニューの例>

