

## 🍷 下痢の時



熱や嘔吐などを伴う病的な下痢の場合は、医師の指示に従いましょう。  
一般的に消化のよいでんぷん質のもの（ご飯、パン、うどんなど）に野菜を少し加え、軟らかく煮て少しずつ与えます。水分は様子をみながら少しずつ、何回かに分けて十分に与えます。脱水症状や栄養不足状態にならないよう注意しましょう。

- 与えられるもの・・・人肌程度のお茶(麦茶・ほうじ茶)、湯冷まし、豆乳、野菜スープ  
薄めたりんごジュース、おかゆ、くたくたうどん  
みそ汁(かぶや大根、お麩など消化の良い具)  
豆腐、じゃが芋、人参、白身魚、半熟卵
- 避けた方がよいもの・・・牛乳、乳製品(ヨーグルト、乳酸菌飲料)、柑橘類、固ゆで卵  
食物繊維の多いもの(ごぼう、海藻類、きのこ類、さつまいもなど)  
糖分の多いもの(プリ、菓子類、加工ジュース類、炭酸飲料、りんご以外の果物)  
脂肪の多いもの(バター、チーズ、洋菓子、肉類の脂身、揚げ物)  
冷たいもの(アイスクリーム、シャーベット)

※砂糖・果糖は摂りすぎるとお腹の中で発酵し下痢がひどくなる場合があります。

※水分は一度にたくさん飲ませると下痢を悪化させることもあるので、少量ずつこまめに飲ませましょう。

※タンパク質は胃腸の粘膜を強くするのに大切な栄養素です。様子を見て少しずつ与えていきましょう。

※人参とりんごには整腸作用があり、下痢と便秘の両方に効果があります。

## ♥おすすめレシピ♥

材料 1人分		作り方
麩(ふ) 2～3個 玉ねぎ 10g ほうれん草 10g だし汁 しょう油・砂糖 少々 	<b>麩と野菜の煮びたし</b>	① 麩は水に浸してもどし半分に切る。玉ねぎは2～3cm長さの千切りにする。ほうれん草は茹でて細かく切る。 ② 小鍋にだし汁を温め、玉ねぎを入れ軟らかく煮る。ほうれん草、麩を加えて煮て、しょう油、砂糖で調味する。 ★麩は子どもでも食べやすく、タンパク質補給にもなります♪