

## 🍷 口内炎の時



細菌やウイルスに感染したり、ビタミン不足になることが原因です。

大人よりも子どものほうがかかりやすく、発熱や、口内炎の痛みにより食欲が低下、よだれが多くなることがあります。痛がって何も口に入れないと菌が繁殖して余計にひどくなってしまう。痛がる時も人肌程度の麦茶、湯冷ましなど水分を摂るよう心がけましょう。

1. 食べやすいもの……口当たりの良いもの、軟らかく飲み込みやすいもの（おかゆ、豆腐、マッシュポテト、ポタージュ、プリン、ゼリーなど）。

薄味で栄養バランスの良いものをいつもよりもぬるめにして、  
ゆっくりと時間をかけて食べるようにしましょう。

2. 食べにくいもの……熱いもの、冷たすぎるもの、酸っぱいもの、味が濃いもの、刺激があるもの、固いもの、パサパサするもの。

※食事の後は湯冷ましを飲ませて、口の中をきれいにしておくことも大切です。

### ♥おすすめレシピ♥

卵ワントンスープ（薄味）		
材料	1人分	作り方
卵	1個	① ブロッコリーのつぼみの部分を軟らかく茹でて、細かく刻む。 ② 小鍋にスープを温め、ワントンの皮をちぎって入れ、溶いた卵を流し入れる。 ③ ①を加え、少し煮る。
ワントンの皮	2枚	
ブロッコリー	小1房	
中華風スープ (パビ-フードのだしでも可)	200cc	



他におすすめの料理は、かぼちゃのミルク煮、野菜とささみのポタージュ、冷ました雑炊・茶碗蒸し、たっぷり野菜の薄味のみそ汁（具が食べられないときでも、汁に栄養が溶け出ているので、飲ませてあげましょう。）

### 口内炎予防のために

ビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>を多く含む食品（赤身の肉・魚、卵、乳製品、納豆、野菜）を積極的に摂りましょう。日常的には、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスよく食べることが大切で、口の中の粘膜を強くし、体の抵抗力をつけることにつながります。

また、夏場に冷たいものばかり食べないことも大切です。

