

おやこ通信

第4号

夏は食中毒が起こりやすい季節です。また、日中はまだまだ暑いものの、朝夕にぐっと冷え込む今の季節は、体調を崩しやすい時期です。そんな時期にウイルス性の胃腸かぜが流行することもありますのでご用心！ そこで今回のテーマは、「**下痢の時の食事**」についてです。



基本は水分補給

水分補給が一番大切です。水分を多く飲むから水っぽい便になるわけではありません。下痢で水分が失われるので、水分を飲ませる必要があります。ただし、冷たいものを飲むとおなかがびっくりします。常温、もしくは温めて与えましょう。

何も食べたがらないんだけど大丈夫？

食欲がない時に無理に食べさせる必要はありません。食欲があっても、むしろ控えめにし、腸を休ませてあげましょう。



何を食べるか、便と相談

<便が水のような時>・・・水分を中心にしましょう

野菜スープ・みそ汁・お吸い物・おもゆ・リンゴのすりおろし・アルカリイオン飲料

<ドロドロ便の時>・・・ドロドロの食べ物を

とうふ・パン粥・ベビーせんべい・ウエハース・バナナの裏ごし・にんじんやかぼちゃの煮つぶし

<やわらかい便の時>・・・やわらかい食べ物に

おかゆ・うどん・白身魚の煮付け・たまご・鶏ささみ・やさいの煮付け

- * 下痢や嘔吐が続くと体の塩分が失われます。少し塩気のあるものが良いですね。
- * スナック菓子やチョコレート、冷たいジュースや牛乳などは嘔吐や下痢を誘発します。また、りんご以外の果物も消化がよくありません。症状のある間は、欲しがっても我慢・ガマン・がまん・・・。
- * 登園・登校は下痢がおさまりに、給食が食べられるようになってからにしましょう。

母乳やミルクを飲ませている時は？

<母乳の場合>

そのまま続けてかまいません。体力が落ちているので短時間で切り上げて、回数を増やしましょう。

<ミルクの場合>

普段より少し薄めにし、少量ずつ回数を多めにしましょう。

