

case3 下痢のとき ~幼児期の食事~



消化の良いものを

小さな子どもで多いのはかぜに伴う下痢です。また、食べすぎなどで消化不良を起こし、下痢になることがあります。

幼児期の下痢は、からだの水分を失いやすく脱水症状を起こしやすいため、水分補給が大切です。水分は、水、麦茶、イオン飲料、野菜スープなどを少しずつゆっくりと与えます。一番痛みが強いはじめの3日間くらいは水分補給を心がけましょう。

下痢の回数が減ってきたら、食事の内容は豆腐、卵、白身魚、ささみ、くず湯、よく煮込んだうどんなどの消化がよいものや、おろしりんご、キャベツの煮込みなどの整腸作用があるものを温かいうちにごはんなどと組み合わせて食べさせます。

牛乳や乳製品、揚げ物などの脂肪の多いもの、たけのこ、ごぼう、れんこん、セロリ、寒天ゼリーなどの食物繊維が多いもの、アイスクリームなどの冷たいものはしばらくストップさせ、機嫌と便の様子を見ながら元の食事に戻していきます。

消化がよい食品料理

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・人参の甘煮 ・おろしりんご ・ぶどう、もも ・カリフラワー、かぶの煮物 ・豆腐 ・卵（半熟卵のほうが消化はよい） ・しらす、はんぺん、白身魚 | <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん、にゅうめん ・かぼちゃ、大根の煮物 ・粉吹芋、じゃがいもの味噌汁 ・くず湯 ・里芋の煮物 ・おふ ・おじゃ ・パンがゆ、トースト |
|---|---|

