

食育だより

～具合が悪い時の食事～



日に日に寒さが増し、体調を崩しやすい季節がやってきました。今回は具合が悪い時の食事を紹介します。

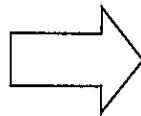
下痢のときの食事

→脱水になりやすいので、水分は十分に！

下痢によって水分が失われるので、十分な水分を与えましょう。また、水分とともに失われるミネラルの補給も必要です。食欲がないときは、無理に食べさせないようにしましょう。症状が良くなりだしたら、食欲と下痢の様子を見ながら、少しずつ通常の食事に戻します。長時間食事を制限していると、体力が回復せず、かえって下痢が長引くこともあるので、医師の指導のもと、遅くとも1週間ほどで、もとの食事に戻していくようにしましょう。

<ひどい下痢のとき>

重湯、うすい番茶、野菜スープ、みかんやりんごのしぼり汁など



<食欲がわいてきたら>

おかゆ、うどんのくたくた煮、食パン、ウエハース、白身魚、うすい味噌汁など



× 控えたほうが良いもの



- ①冷たい物・・・清涼飲料水、アイスクリーム、氷
- ②脂肪の多い物・・・揚げ物、バター、肉、卵
- ③乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

- ④繊維が多いもの・・・いも類、ごぼう、生野菜
- ⑤糖分が多いもの・・・プリン、菓子、果実(いちご、あんずなど)

熱があるときの食事

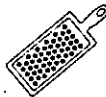
→水分とビタミンを補給！



熱が出ると汗をかき、身体の水分が失われるのと同時に、ビタミンB群やビタミンCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物でビタミンを摂りましょう。

●水分が多く、消化の良いおかゆやスープ

●果汁やすりおろしりんご

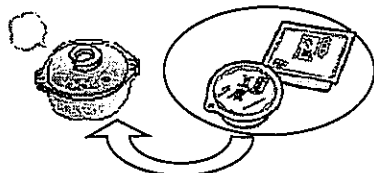


ビタミンB群は、疲労の回復 & 予防に欠かせない栄養素！

吐き気があるときの食事

→のどごしが良く、水分が多いものを！

●おかゆに豆腐を入れて煮崩す



●じゃがいもが溶けるくらい煮たものに、味噌を加え、味噌汁にする



具合が悪いときは、どんなに栄養があるものでも、胃に負担がかかることがあり、症状を長引かせます。焦らず、少しずつ食べさせてあげましょう。