

4 下痢をした時



下痢がひどい時に良い食事 (水様便が繰り返し見られる時)



❄️冷たくない経口補水液やイオン飲料水
(大人用のイオン飲料などを飲ませる時は薄めて飲ませて下さい。)

❄️うすい番茶、湯ざまし



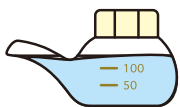
❄️ミルクしか飲めない乳児の場合は、通常の3分の2くらいの量を与えて下さい。

❄️母乳(量を制限せず、そのまま飲ませて下さい。)

❄️下痢の間隔が長くなったら、状態に合わせて「おもゆ」など

●胃腸を休めるために固形物は与えないようにしましょう。

●脱水症状になりやすいので、水分は十分に与えましょう



下痢の回復期に良い食事 (軟便時)



🍷野菜スープ(塩味のスープだけ)

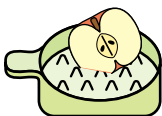
🍷おかゆ(塩味のみ)

🍷煮込んだうどん(うどんのみ)

🍷トースト(何もつけないで)

🍷ゆでたじゃがいも

🍷すりおろしたリンゴ



🍷ベビー用のせんべい・ウエハース

●一度にたくさん与えず、便の状態を見ながら少しずつ与えましょう。

●水分は十分に与えましょう。

区分	お勧めできる食品	避けた方がよい食品
穀類	おかゆ、うどん、トースト	中華めん、すし
いも類	じゃがいも、さといも	さつまいも、こんにゃく
豆類	とうふ、高野豆腐、きな粉・煮て裏ごしした豆類	大豆、あずき、油揚げ、がんもどき
野菜・海藻類	やわらかく煮た野菜、大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ、かぼちゃ	繊維の多い野菜、たけのこ、ごぼう、れんこん、キノコ類、海藻類
果実類	りんご、バナナ	なし、パイナップル、いちご、柑橘類、スイカ干した果物
魚介類	脂肪の少ない魚、たら、たい、かれい、しらす、はんぺん	脂肪の多い魚、かまぼこ、干物、さば、さんま、いわし、貝類
卵	茶碗蒸、たまごとし	生卵、固ゆで卵
肉類	脂肪の少ないもの、ささみ	脂肪の多いもの、ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン
乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズ
菓子類	プリン、卵ボーロ、ウエハース	ケーキ類、せんべい、ナッツ類