

# 病気の時の食事

## 👉 <ポイント①>水分補給が最優先

発熱・嘔吐・下痢などが続くと、体内の水分やミネラルが失われ脱水症状を起こすことがあります。電解質を効率よく摂取できる「乳幼児用のイオン飲料」「味噌汁の上澄み」などを与えましょう。

## 👉 <ポイント②>無理せず消化の良いものを

食欲がない時は無理に食べさせる必要はありません。  
食欲がある時は、離乳食の段階を1つ戻しましょう。  
メニューは消化のよい、「おかゆ」や「うどん」「スープ」などにしましょう。  
回復具合や食欲を見ながら、メニューや量を戻していきましょう。



熱

### まずは水分補給。脂質や繊維質はNG

汗や呼吸で体内の水分が失われ、脱水症状が心配なので水分をこまめに補給しましょう。  
発熱すると胃腸が弱まるので食事は無理をしないようにしましょう。  
食べれる時は、「おかゆ」「うどん」「スープ」などを少しずつ食べましょう。

OK食材	NG食材
おかゆ うどん 豆腐	脂肪の多い肉・魚
じゃがいものペースト	牛乳 チーズ バター
アイスクリーム(少量)	繊維の多い野菜

下痢

### 水分補給とりんごがお勧め

「湯冷まし」など人肌程度のものを少しずつ飲ませ水分補給を。  
食事は消化の良いものを、柔らかく調理しましょう。  
オレンジなどの柑橘系の果物は便を柔らかくするので避けましょう。  
「りんご」は整腸作用がありますのでお勧めです。



OK食材	NG食材
りんご にんじん	牛乳や乳製品
おかゆ うどん	果物(りんご以外)及びジュース
柔らかく煮た野菜	油脂類



## 嘔吐

### 嘔吐が続く間は食べさせない

嘔吐が続くと体力を消耗し、脱水症状を起こすおそれもあるので水分補給を意識しましょう。嘔吐が続く間は無理して食べさせず、吐き気が収まってから「水」や「麦茶」を少量ずつ開始。ジュースや牛乳は吐き気を誘発しやすいので避けましょう。水分が取れるようになったら、「消化の良いものを少量ずつ」食べさせましょう。



OK食材	NG食材
あめ玉 おかゆ スープ	柑橘系のジュース
豆腐 白菜 バナナ	牛乳 ヨーグルト

## 便秘

### 水分や繊維の多い食品を積極的に

食生活や腸内環境の変化、母乳やミルクの減少による水分不足などが原因の事も。「水分」を多めに与え、「主食」を増やしましょう。「野菜やイモ類などの繊維質の多い食品」を積極的に食べさせましょう。調理の時に「バター」や「油」を使うと、スムーズな排便を促すこともあります。



OK食材	NG食材
根菜や葉物など繊維質の野菜	特になし
いも類 きのこと類 果物類	
牛乳 乳製品	

## 咳

### 水分が多く、のどごしのよいものを

咳で飲み込みづらく、嚥んでいる時に咳とともに吐き出してしまう事も。飲み込みやすい食材や調理方法を意識しましょう。「水分補給」「水分多めのメニュー」「とろみをつける」のがお勧め。逆に熱いもの、酸味が強いもの、喉を刺激するものは避けましょう。



OK食材	NG食材
スープ うどん	柑橘系の果物
雑炊など水分が多いもの	パンなどパサパサしたもの
とろみのついたもの	繊維が多く噛みにくい野菜