

子供が下痢・嘔吐・発熱・便秘の時は何を食べさせれば良い？

<下痢のとき>

- ① 水様便でひどいとき
 - 水分を摂りましょう。
 - ・ 湯ざまし・番茶・野菜スープ **作り方A**
 - ・ 味噌汁の上澄み以上、温かいものをコップや哺乳瓶で。
 - ・ りんご果汁（100%果汁）
 - ・ 小児用イオン飲料

※注意※

 - ・ 牛乳、乳製品は医師の指示があるまで中止。
 - ・ 油類は使用しない。
- ② 水様便でなくなったら
 - ・ 3分がゆ、5分がゆから始めましょう。
 - ・ 絹ごし豆腐 **作り方B**
 - ・ 野菜の煮付け
(いも、南瓜、人参などを軟らかく煮てつぶす)
 - ・ 煮込みうどん(つぶれるくらいに軟らかく)
 - ・ かき玉スープ
- ③ 下痢の回数が減り、便が固まった頃
 - ・ 魚の煮付け（白身魚）・豆腐料理
 - ・ 御飯（軟らかめに炊いたもの）

<熱のあるとき>

- ① 食欲がないとき
 - 水分を摂りましょう。
 - ・ 湯ざまし・番茶・野菜スープ・くず湯など温かいものを補いましょう。 **作り方A** **作り方D**
 - ・ 果汁（りんご100%果汁やりんごのすりおろし）
☆ 果物の甘味は精神的にも癒されます。
 - ・ 小児用イオン飲料
- ② 食欲が出たら
 - ・ 全がゆ **作り方B**・煮込みうどん
 - ・ 茶碗蒸し・だし巻き卵・湯豆腐・白身魚の煮付け
 - ・ 野菜の軟らか煮 **作り方C** 汁物
 - ・ 牛乳・アイスクリーム（少量に）

<嘔吐のとき>

- ① 吐き気のあるとき
 - 水分を十分に摂りましょう。
 - ・ 湯ざまし・番茶・野菜スープ **作り方A**
 - ・ 水あめ（あめ玉が食べられるお子様は、あめ玉でも可。）
 - ・ 小児用イオン飲料
- ② 吐き気がなくなったら
 - ・ 5分がゆ **作り方B**・茶碗蒸し・豆腐料理
 - ・ 野菜の軟らか煮 **作り方C**
 - ・ りんごのすりおろし・缶詰果物

※注意※

 - ・ 油類、刺激のあるもの、から過ぎるもの、硬いもの、熱過ぎるものは避けましょう。
 - ・ 平常食べているものを少しずつ、吐かない程度に与えます。

★作り方★は裏面をご覧ください。➡

<便秘の時>

- ① 水分を十分に摂りましょう。
(番茶・みかん果汁(100%)など)
- ② 牛乳、乳製品、特に乳酸菌飲料、ヨーグルトはおすすめです。
- ③ 主食は、パンよりも御飯を。
- ④ 食物繊維を豊富に含む食品を努めて食べさせましょう。(大根、人参、青菜、さつまいも、豆類、海藻、きのこなど)
- ⑤ おやつには果物を食べましょう
(キウイ、りんご、柑橘類など)
☆ 果物に含まれる有機酸が腸を刺激して便を出しやすくします。

★作り方★

A:野菜スープ

- ① 人参、白菜、キャベツ、大根、じゃがいもなどあくの少ない野菜を小さく切り、鍋に入れる。
- ② 材料が十分浸るくらい（材料の2～3倍）の水と、昆布（3～4cm）を入れて中火にかけ、沸騰する直前に弱火にし、野菜が軟らかくなるまでゆっくりと煮る。
- ③ ②の野菜を取り除いたもの（スープのみ）に塩・しょうゆで薄く味付けをする。
 - 残った煮野菜は、冷凍などして取っておき、カレーなど煮込み料理の時に加えると、良いコクになります。
 - 少し多めに作って、病気のお子様の分だけ②からスープを取っておき、他の家族の方は②の段階に味噌を加えると、味噌汁として召し上がりいただけます。

B:3分がゆ

- ① 米を洗い、約20倍の水と共に鍋に入れ、30分程浸してから、強火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら弱火にし、30～40位炊く。
 - 出来上がりは、おもゆ（水分）が御飯の部分よりかなり多く、さらさらの状態。

5分がゆ

- ① 米を洗い、約10倍の水と共に鍋に入れ、30分程浸してから、強火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら弱火にし、30～40位炊く。
 - 出来上がりは、おもゆ（水分）と御飯の部分がちょうど半分づつ位で、少しどろっとした状態。

全がゆ

- ① 米を洗い、約6倍の水と共に鍋に入れ、30分程浸してから、強火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら弱火にし、30～40位炊く。
 - 出来上がりは、いわゆる一般にいわれているおかゆの状態。

C:野菜の軟らか煮

- ① じゃがいも、人参、白菜（葉先）、かぶ、玉ねぎ、キャベツなどの野菜を2～3種類準備する。
- ② 皮をむき、芯を取って適当な大きさに切ったものを、だしと共に鍋にいれ、野菜が軟らかくなるまでゆっくりと煮る。
- ③ 砂糖としょうゆで薄く味付けをする。

D:くず湯

- ① 吉野くず（なければ片栗粉）小さじ1杯をコップに入れ、少量の水で溶く。
- ② 沸騰したお湯（100cc程度）①に注ぎ、かきまぜる。
- ③ 砂糖で薄く味付けをする。
 - 鍋で煮立ると、とろみが増します。お好みの食感でお作り下さい。