

消化吸収の良い食事

(こどもの下痢・嘔吐・発熱のとき)

下痢・嘔吐のとき、お熱が高いときは水分補給

- ・脱水を予防するため水分補給を十分におこないましょう！
(湯冷まし・番茶・OS-1・アクアライト・こども用イオン飲料など)
- ・ほしがるときは、常温でこまめに少しずつ飲ませましょう！
(5～10ml程度を、5～10分毎にOS-1などを飲ませる)
- ・乳幼児の場合は、こまめに母乳を与えましょう。
- ・吐いた時は、吐き気が治まったら飲ませましょう！
(30分程度たってから、再び少量から始める)



便のかたちが、おなかのバロメーター



便のかたち	消化吸収の良い食事
水のような便	アクアライト・OS-1・野菜スープ・薄い味噌汁・おもゆ・リンゴのすりおろし など
ドロドロの便	豆腐・ベビーせんべい・ウェハース・バナナの裏ごし・ニンジンやカボチャ、じゃがいもなどの野菜の煮つぶし・ゼリー など
やわらかい便 (予防・回復期)	おかゆ・煮込みうどん・温かいそうめん・白身魚の煮付け・とりのささ身のやわらか煮・野菜の煮物・乳酸菌飲料(ヤクルト・カルピス) など

腸の働きが悪くない、消化吸収能力が落ちているとき(急性期)

避けた方がよいもの

飲みもの	柑橘系ジュース・炭酸飲料水・牛乳・乳酸菌飲料 など
デザート類	アイスクリーム・ケーキ・かき氷・乳製品・ヨーグルト・チョコレート・油で揚げたスナック菓子 など
果物	いちご・みかん・ぶどう・メロン・柿・桃・梨 など
消化吸収の悪い食事	唐揚げ・天ぷら・フライドポテト・揚げ物・ラーメン・カレーライス・ハンバーグ・チーズ・焼き肉・オムライス など (冷たいもの・脂肪分の多いもの・繊維の多いもの・生もの・酸味がつよいもの・刺激のつよいもの)



富山市立富山市民病院 小児救急看護認定看護師 高林 裕子

