

おりーぶ便り



2025 1月号
ふなはしこども園
病児・病後児保育室
「おりーぶ」発行



今回はお腹の調子が悪いときの食事についてです。

お子さんの下痢がなかなか治らないと感じたことはありませんか？

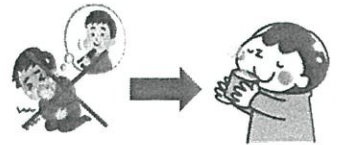
大人と違い、小さな子供はお腹のバランスが崩れると回復するのに時間がかかります。

お腹の調子を整えるためには食べる物にも配慮が必要です。

そこで下痢の時に何を食べたら良いかについてや水分の取り方について紹介します。



食べる時は、ゆっくりと少しずつ食べ、お腹に負担のかかる物は症状が回復してから食べましょう！



<水分>

☆下痢の時はお茶や薄めたスポーツ飲料などを一口ずつこまめに飲ませてあげましょう。

☆吐き気や嘔吐がある場合も症状が落ち着いてから、一口ずつ白湯やお茶などを飲ませてあげましょう。

※水分が飲めていてもぐったりしているようなら、医療機関へ



<食事>

○ お勧め

食材としては、りんご・じゃがいも・人参がお腹を落ち着かせます。回復してきたらブドウ・バナナも良いとされています。

例えば…

・りんごのすりおろし



→すりおろしや搾り汁は整腸作用がありお勧めです。

・おかゆやおじや又はうどん



→お腹に優しく整腸作用もあるので、症状が落ち着くまで続けましょう。

・やわらかく煮た野菜スープ(薄味の汁もの)

→消化が良くなり、水分補給にもなります。



ヨーグルトは食べたらダメなの？

お腹を整える整腸作用もありますが、排便を促す作用もあるので、回復してから食べましょう！



× 避けたい物

下記の食べ物は消化に時間がかかったり腸に負担がかかるので避けましょう。

・みかんやレモン等の柑橘類

(果肉・ジュース・ゼリーも含む)

→腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

・パン・バター・チーズ等

→脂肪を含み、腸に負担をかけます。

※牛乳やプリン・アイスなどの乳製品も同様です。

・生野菜・繊維の多い野菜

例えば、さつまいも・ごぼう・れんこん等
→消化に時間がかかり、お腹の負担になります。下痢を悪化させるのでやめましょう。

・肉類(ささみを除く)や揚げ物など

→消化に悪く、下痢を悪化させます。

