

下痢のときの水分や食事のとり方

下痢がひどい時

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。

人肌程度にあたためた子ども用のイオン飲料やうすいお茶などを間隔をあけて飲めるだけ与えてください(目安は、下痢1回につき、体重10kg当たり100ccです)。

下痢の回復期

できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆやうどんなど)から与えるようにしましょう。

下痢のときの食品(1歳以後)

区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
穀類	おかゆ、うどん、トースト 	ラーメン、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	豆腐、みそ  	大豆、あずき、油揚げ 
野菜類	やわらかく煮た野菜(大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ)  	繊維の多い野菜(たけのこ、ごぼう、キノコ類、海草類)  
果実	りんご、バナナ  	なし、パイナップル、いちご、柑橘類   
魚介類	脂肪の少ない魚(白身魚)(たら、たい、かれい、しらす)  	脂肪の多い魚(さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類)  
卵	半熟卵 	生卵、固ゆで卵  
肉類	脂肪の少ないもの(ささみ) 	脂肪の多い物(ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン) 
菓子類	卵ボーロ、ウエハース、離乳食用せんべい 	ケーキ類、ナッツ類、アイスクリーム  