

# 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。

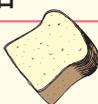
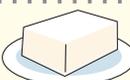
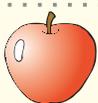
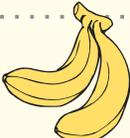
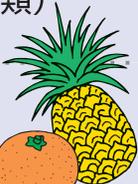
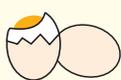
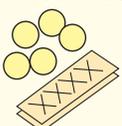
人肌程度にあたためた子ども用のイオン飲料(スポーツ飲料以外)、経口補水液を間隔をあけて飲めるだけ与えてください。

(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、海藻類)   |
| 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   |