

体調がよくない時の食事

熱がある時や吐いたり、下痢をしたりしている時は水分補給が大切です。子どもは成人に比べ、脱水状態になりやすいので、特に水分補給が大切です。

食べられない時は、水分補給を中心に、症状が落ち着いてきたら、消化のよい本人が食べやすい食品を食べさせてあげましょう。

このような症状がある時の食事はどうすればいいの？

下痢や嘔吐している時

症状が重い時は、水分補給を優先させましょう。水分補給の際には、少量を数回に分けてあげるようにしましょう。

酸味のあるものは、吐き気を誘発しやすいので、しばらくは控えましょう。

ポイント

吐いている時

⇒食べ物をあげない

(水分は様子を見ながら、少量ずつあげる)

症状が落ち着いてきた時

⇒消化のよい、食べやすいものをあげる

〈控えたいもの〉

かんきつ系の果物やジュース、消化の悪い食品等



水分補給に向いているものは？

- 水やぬるま湯
- 麦茶
- イオン飲料

※イオン飲料は、症状によっては薄めるなど調整が必要な場合もあります。また、エネルギーやミネラル（特にナトリウム量）が多いので、体調が回復した後は日常的に飲むのは控えましょう。

症状がよくなったら…

- りんご果汁
- 野菜スープやみそ汁



*母乳を飲んでいるお子さんは、普段通りあげても大丈夫です。

熱がある時

熱がある時は、普段以上にエネルギーやビタミン、水分を消費してしまいます。そのような時は、消化のよい、本人が食べやすいものでエネルギーや水分を補いましょう。また、身体が熱を持っているので、冷たくさっぱりとしたものも食べやすいです。

適したもの

消化のよい、本人の食べやすいもの、冷たくさっぱりしたもの

おじや、煮込みうどん、卵豆腐、
冷奴、果物、ゼリー、ヨーグルトなど



のどが痛い時

のどが痛い時には、刺激の少ないのど越しのよい食品が向いています。

適したもの

のど越しのよい食品

プリンやゼリー、ヨーグルト、
茶碗蒸し（硬い具材は除く）、卵豆腐等



注意！！

水分・食事が摂れない、脱水症の可能性がある時（半日以上おしっこが出ない、元気がなくぐったりしている、意識がもうろうとしている等）は、早めに医療機関で診てもらいましょう。