

下痢の時食べてよいもの  
ひかえた方がよいもの



○食べてよいもの

おもゆ おかゆ 柔らかいご飯  
くたくたのうどん 野菜スープ  
お味噌汁 とうふ  
おいも、白菜、かぶ、人参、かぼちゃなど  
野菜の煮物  
すりおろしたリンゴ 赤ちゃんせんべい  
食パン(ジャム) ビスケット

△回復してきたら少しずつ

饅頭、おかきなどの和菓子  
おさかな(煮つけ、塩焼)  
ヨーグルト 卵(よく火を通して少しずつ)  
肉汁の入ったスープ

×ひかえた方がよいもの  
(回復してきても少なめに)

チーズ バター 甘みの強い乳酸飲料  
牛肉 豚肉 鶏肉  
鶏肉のささ身なら回復期から与えて良い  
脂肪分の多い食事 生野菜 チョコレート  
ポテトチップスなど油分の多いお菓子  
即席ラーメン、香辛料の強い食事(カレーライス等)

?ミルク 母乳 牛乳はどうしよう

- 牛乳は加熱してお湯で約1.5倍に薄めて。
    - 母乳はそのまま。
    - ミルクは軽症の時にはそのまま。
- 下痢が長引く時には乳糖を含まないミルクに  
治るまで一時的に変えてみる。  
(ボンラクト ノンラクト ラクトレスなど)

■ 脱水症を防ぐには水分と塩分が必要

- 塩分の濃さは 40mEq/l 以上が理想です。

■ 嘔吐や吐き気が強くて食事が取れない時

- 塩分が十分に濃い飲み物が必要 (40 以上が理想)
- 市販の経口補水液 (オーエスワン(50)アクアライト ORS (35)アクアサーナ ORS (32) 乳児用イオン飲料(21-30)、など)
- クリニックで処方する ソリタ顆粒 2 号 (60) (水や好きなジュースに溶かして飲ませてください。)
- 家庭で準備 (野菜スープ、味噌汁、だし汁など)

■ 食事から塩分が取れるようになったら

- 塩分は不十分だが飲みやすいスポーツドリンク
- ポカリスエット (21) アクエリアス (15) その他のスポーツ飲料 (9-23) など

■ いつもと同じように食べるようになったら

- お茶や水で十分です。

### 下痢の時の野菜スープ

- 大きな鍋の中に、家の中にある野菜をなんでも丸ごと入れます。例えば、かぼちゃ、人参、じゃがいも、たまねぎ、トマトなど。
- 鍋の八分目まで水を入れて火にかけます。
- お塩、醤油、かつおぶし、昆布などで適当に味をつけます。だしの素などを加えてもかまいません。
- 下痢のひどいときには、スープの上澄みだけを根気よく少量ずつ飲ませて下さい。スープが減ってきたらお水を足して調味料で味をととのえます。
- 下痢がよくなったらスープの中の野菜をつぶして食べさせましょう。