

「幼児の食事とおやつの教室」

体の調子が悪いときの食事について



水分補給のポイント

① 熱があるとき、のどや口が痛いとき

- ・水、お茶などの水分をこまめに、欲しがるだけ飲ませましょう。

通常元気な幼児（1歳～6歳）は体重1kgあたり100～130mlが必要です。発熱時は体から失われる水分が増えるため、1日1kgあたり10mlの水分量を加えた量を補給することが必要です。

（例）体重10kgの幼児の場合、**元気な時** 1000～1300ml

熱がある時 1100～1400ml

② 下痢や嘔吐のとき

- ・水分はお茶やお水ではなく、乳幼児用イオン飲料や経口補水液が適しています。
- ・下痢や嘔吐がある場合でも、口から水分を与える方が脱水の予防や治療に効果的です。
- ・嘔吐していても、吐き気がおさまれば、少量ずつ、口からの水分補給が可能な場合も多いので、少しずつ与えてみましょう。

<家庭での経口補水液の作り方> ※乳幼児用イオン飲料や経口補水液が家がない場合

<材料>

水 約1L（1000ml）
食塩 小さじ1/2（約3g）
砂糖 大さじ4と小さじ1（約40g）

<作り方>

1度沸騰させた水を1ℓ（1,000ml）計量し、食塩と砂糖を加えて混ぜてとかす。

<味噌汁の作り方>

<材料>

味噌 大さじ2と1/4（約40g）
だし汁 カップ3（600ml）

<作り方>

だし汁に味噌を加えてとかす。
※上澄み液を与えます。

水分補給のタイミング（例）

- ①吐いてから約30分～1時間程度様子を見て、顔の表情が落ち着いてから水分補給を開始する。
- ②最初は1回あたり、ティースプーン1杯（5ml程度）、一口程度から始め、5分おきにティースプーン1杯（5ml程度）ずつ飲ませる。
- ③嘔吐が落ち着いて飲めるようになったら、飲む間隔を短くして倍量（10ml→20ml）などと増量していく。
*吐き気が強く、少しずつの水分補給もできない時や、繰り返し吐いている時は病院を受診してください。
*吐き気止めを処方されている場合は吐き気止めを使って1～2時間ほど間隔をあけてから水分を与えます。

※乳幼児用イオン飲料や経口補水液の健康時の常用は避けましょう。

食事のポイント

⇒水分補給ができれば食事を開始しましょう！

① 熱があるとき



- ・まずは消化のよい、水分も補給できるメニューから始めましょう。
- ・食欲が出てきたら、口当たりやのどごしがよく、エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの補える食品をあげましょう。
- ・発熱だけであれば、特に気をつけなければならない食品はありませんが、今まで食べさせたことがない食材は避けましょう。

熱があるときのおすすめメニュー・食品例

- 消化吸収がよく、水分が補給できるもの
おかゆ、柔らかく煮た野菜スープ、やわらかく煮たうどん など
- 口あたり、のどごしのよいもの
冷奴、卵豆腐、ヨーグルト、冷やした果物、アイスクリーム、プリン、ゼリー など
- 1品でエネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルが補えるもの
卵・野菜入りの雑炊、肉・野菜入りの煮込みうどん など

※病気の時に「特別に」と与えたアイスクリームやプリンの味を覚えてしまうと病気が治っても欲しがらなくなってしまいがちです。元気になったらバランスのよい献立に切り替え、普段の食事が食べられるよう励ましましょう。

② のどや口が痛いとき

- ・やわらかくのどごしのよい、刺激のないものが食べやすく適しています。
- ・酸味のあるもの、熱いもの、辛いもの、硬いもの、パサパサしたものは避けます。



のどや口が痛いときのおすすめメニュー・食品例

- やわらかくのどごしがよい、刺激のないもの
ポタージュスープ、マッシュポテト、豆腐、アイスクリーム、プリン、ゼリー など

③ 嘔吐のとき

- ・吐き気が強く、食事と嘔吐を繰り返すときには、食事をストップし、水分補給から始めます。
- ・吐き気がおさまったら、乳幼児用イオン飲料、水、番茶、麦茶、野菜スープなどを少しずつ常温で与えます。
- ・回復したら早めに普通の食事にもどします。

嘔吐のときに避けたい食品例

- ヨーグルト、牛乳、かんきつ類、炭酸飲料 など

④ 下痢のとき

- 下痢の回数が減ってきたら消化のよいものをごはんなどの炭水化物と一緒に少しずつ与えていきます。
- “下痢のときに避けたい食品”（下記参照）は快方に向かうまで待ちましょう。あとは、子どもの機嫌と便の状態を見ながら数日かけて量・回数をもとの食事内容に戻します。
- 下痢で腸の粘膜は傷んでいるので、それを修復するためには栄養が必要です。食欲があるのに水分だけでは下痢が治らないこともあるので、食事もすすめていきましょう。

下痢の時の通常の食事への戻し方例

1日目：重湯

2日目：五分かゆ・人参のすりおろしスープ又は味噌汁（具なし）

3日目：卵入り五分かゆ・豆腐の味噌汁

4日目：全がゆ・白身魚の煮付け・かぼちゃの煮物

*その後は、症状や便の様子をみながら、比較的早く普段食べなれている食事に戻していく。

下痢のときに避けたい食品例

- 冷たいもの アイスクリーム，シャーベット，
清涼飲料水・炭酸飲料，冷たい牛乳 など
- 脂肪の多いもの フライもの，スナック菓子，マヨネーズ・ドレッシング
バター・マーガリン など
- 繊維の多いもの ごぼう・たけのこ・れんこん等
豆類，海草類，きのこ類，山菜類，りんご以外の果物 など
- 砂糖の多いもの 清涼飲料水，菓子類 など

下痢のときのおすすめメニュー・食品例

- 消化吸収しやすいもの 野菜スープ，みそ汁，卵とほうれん草の煮込みうどん
肉団子入りポトフ，蒸し白身魚 など
- 便をまとめる作用のあるもの にんじんのすりおろしスープ，りんごのすりおろし など

*ほかには、人肌程度の温度にする、食品は柔らかく調理する、1回の食事量は少量ずつで食事回数を多くすることも腸に与える刺激が少なく、おすすめです。

注) 原因や重症度で対応が異なることもあるので、医師の診察とアドバイスを受けましょう。

⑤ 便秘ぎみのとき

便秘とは、便の水分が少なくてかたい状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。
排便がなく、お腹がはったり、食欲が落ちたり、機嫌が悪いようであれば便秘と考えられます。



こころがけたいポイント

◎ 朝食を食べましょう！！そして朝トイレの習慣を！！

人間は、胃の中にもものが入ると腸が動き出し、排便をしたくなります。
特に、朝食は、腸の働きを活発にし、排便を促します。
朝は必ずトイレに行くようにしてみましょう。



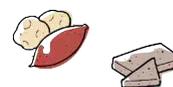
◎ 食物繊維と水分、そして適度な脂質をとりましょう！！

野菜類や海藻類、きのこ類、いも類、豆類、果物類は食物繊維を豊富に含んでいます。
これらの食物繊維は、消化されずに腸内細菌で発酵され排出されるため、便の量を増やし、排便をスムーズにしてくれます。

“食物繊維の多い食品例”（下記参照）を参考に、積極的に日々の食事に取り入れてみてください。
洋食が続くと高脂肪食に偏るので、和食メニューも多く取り入れましょう。

食物繊維の多い食品例

○いも類 さつまいも、さといも、こんにゃく、しらたき など



○野菜類 白菜、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、なす、大根
とうもろこし、もやし、きゅうり、ごぼう、人参 など



○豆類 大豆、小豆、おから、納豆 など



○穀類 米、麦飯、オートミール、コーンフレーク など

○果物類 りんご、バナナ、みかん、オレンジ、あんず
パイナップル、いちじく、メロン、乾燥プルーン など



○きのこ類 しいたけ、しめじ、えのき、なめこ、エリンギ
まいたけ、マッシュルーム など



○海藻類 わかめ、こんぶ、のり、寒天、ひじき など



その他便秘におすすめの食品例

○ヨーグルト

