

## 体調の悪い時の食事

### 発熱（はつねつ）



子どもは体温調節をする力が未熟なので急に熱が上がることがあります。

#### ① 水分補給

発熱により、たくさん汗をかいたり、食欲がなく水分を欲しがらなくなったりすることがあります。とくに小さい子どもは、のどの渇きに気づいて自分で水分補給ができないため、脱水になりやすくなります。

湯冷まし、麦茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料などを少量ずつこまめにあげましょう。

#### ② 乳児の場合：母乳はいつも通り欲しがらだけあげてよいです。ミルクは決められた量与えましょう。

幼児の場合：食事は高たんぱく、高カロリーでビタミン類を含む消化の良いものにしましょう。

下痢をしていなければ水分が多く栄養価の高いアイスクリームもおすすめです。

なるべく食材は小さく切り、薄味で軟らかくすると食べやすいです。

食欲が落ちているときは、子どもの好みに合わせて食べられるものを少量ずつこまめにあげるのがよいでしょう。

		しらすと野菜のあんかけうどん
材料		① にんじんとかぶは皮をむいていちょう切りに切り、軟らかく茹でて3mm角程度に切る。
にんじん	10g	② うどんは茹でる。
かぶ	10g	③ 小鍋に①とうどん、しらす、和風だしを入れて混ぜ合わせ、火にかけてひと煮たちしたら溶き卵を加え、しっかり火を通す。
しらす干し	小さじ1	④ しょうゆで味付けをしたらできあがり
和風だし	1/4カップ	
溶き卵	小さじ1	
ゆでうどん	適量	
しょうゆ	少々	☆ポイント☆くせの少ない野菜を使うと食べやすいです！

## 下痢（げり）



急性の下痢は感染症が原因となることが多いです。

食物アレルギーやそのほかの病気、心理的な理由で慢性の下痢をおこすこともあります。

### ① 水分補給

下痢や嘔吐が何度も起きると脱水になりやすいので注意が必要です。

水分をあげる場合は、スポーツドリンクや果汁などの高浸透圧のものは下痢を誘発しやすいものもあるのでとくに注意しましょう。

### ② 乳児の場合：母乳はお医者さんに禁止されなければ与えてよいでしょう。下痢がひどいときは一時的に離乳食を中止し母乳やミルクのみにしましょう。

幼児の場合：嘔吐や腹痛がなければ、湯冷ましや麦茶、乳幼児用イオン飲料を少量与えて様子を見ましょう。冷たいものは避けましょう。

下痢が悪化しなければ、消化の良い食事や離乳食を少しずつあげましょう。スープ、みそ汁などから始めて、整腸作用のあるりんごやにんじんのすりおろしなどをあげるとよいです。

### ③ 下痢の後の食事

乳児の場合：離乳食は一段階戻して少量からあげます。うんちの様子を見て通常離乳食の段階に進めていきます。

幼児の場合：スープ、みそ汁、整腸作用のあるりんごやにんじんのすりおろしなど、食物繊維が少なく腸を刺激しないものをあげます。

おかゆ、パンがゆ、マッシュポテト、うどんなどの炭水化物をあげます。

うんちの様子を見ながら、徐々に豆腐や白身魚、茶わん蒸し、ささみなどのたんぱく質をあげる。

食事は軟らかく煮たりしっかり火を通したりして消化・吸収しやすいように調理しましょう。

にんじんとワンタンのスープ	
材料	⑤ にんじんは皮をむいてすりおろし、小鍋に和風だしとあわせて入れ、しんなりとなるまで煮る。
にんじん 25g	⑥ ワンタンの皮は1cm長さの細切りにする。
和風だし 1/4カップ	⑦ ①に②を入れ、トロっとするまで煮る。しょうゆで味をととのえる。
ワンタンの皮 1枚	
しょうゆ 少々	

## 嘔吐（おうと）

乳幼児は胃の形状が大人と異なり未発達なため嘔吐しやすいです。

### ① 水分補給

嘔吐や吐き気、気分の不快がおさまり欲しがらなくなったら、湯冷まし、麦茶、イオン飲料、薄めた果汁などを試しに少しずつあげます。

### ② 食事（嘔吐のあと）

乳児の場合：母乳を飲んでいる子は、欲しがらだけ母乳をあげる。

ミルクを飲んでいる子は、嘔吐がおさまってから湯冷まし、麦茶、イオン飲料などを少量ずつ何度かあげて、少しずつ量を増やしましょう。ミルクは20～30mlあげて様子を見ます。その後、ミルクの量を少しずつ増やして通常の量に戻しましょう。

幼児の場合：水分がとれる状態になってから食事をあげるようにしましょう。

下痢の時と同様、軟らかく煮たりしっかり火を通したりして消化・吸収がよくなる調理をしましょう。

## 咳・ぜんそく

### ① 水分補給

水分はしっかりととりましょう。咳にともない痰が出ると、水分が失われて痰の粘度が増します。

咳がおさまったときに、麦茶、湯冷まし、イオン飲料など子どもが飲みやすいものをあげましょう。

### ② 食事

冷たい飲み物やアイス、かんきつ類、すっぱいもの、炭酸入りの飲み物などのどを刺激するものは避けましょう。子どもの好みに合わせて、消化が良くのどごしのよいものを少しずつ何回もあげるようにしましょう。



## 口内炎（こうないえん）

### ① 水分補給

口の痛みで食事がうまくできないことがあります。水分は十分にとるようにしましょう。

湯冷ましや麦茶、イオン飲料を少量ずつ頻回にあげて脱水を予防しましょう。

### ② 食事

- ・食べるものは熱くても冷たすぎてもしみるので体温程度にする。ミルクも冷ましましょう。
- ・舌ざわりがよく、なめらかで飲み込みやすいプリン、ヨーグルト、ゼリーなどをあげます。
- ・やわらかく、薄味に調理します。酸味、塩味の強いものはしみるので避けましょう。