

暑い日々が続いていますが、夏風邪にも負けないように規則正しい生活を心がけ、健康に夏をのりこえましょう！

7月の利用状況 利用者数 14名

体調が悪い時の食事について



のどが痛いとき

硬い食べ物は避けて、軟らかいものを選びましょう。例えば、お粥や豆腐、バナナ、茶わん蒸しなどがあげられます。硬い野菜や肉類は細かく刻んだり、煮込んだり、ミキサーを使うなど、のどごしが良くなるように工夫しましょう。ゼリー状の飲食品を活用する方法もあります。柑橘系や塩分の強いものは痛みを助長するので控えましょう。

嘔吐をしている時

水分摂取をしても嘔吐しないことを目安に、食事を開始しましょう。

うどんやおかゆなど消化の良いものを摂取しましょう。

※ミルクは薄めず、母乳はいつも通り飲みましょう。



下痢をしている時

下痢が続くようであれば離乳食を中止しミルクや、乳児用イオン飲料での水分摂取をすすめましょう。幼児や学童の場合、急性期は絶食に、その後、流動食→粥食→軟食と進め電解質、糖質を適度に含んだ消化の良い食事内容に工夫します。

食事の進め方：便のかたさくらいを目安に糖質、タンパク質を少しずつ摂りましょう



- ① 水様便：野菜スープ、みそ汁、おもゆなど
- ② 泥状便：おかゆ、パン粥、豆腐、半熟卵、バナナ（裏ごし、つぶし）など
- ③ 固まってきたら：ごはん、うどん、白身魚、鶏ささみ、煮野菜など

発熱しているとき

交感神経の影響で消化管の働きが低下するため、食欲が低下します。食欲がない場合は無理に食べさせず水分摂取で様子を見ましょう。

食事は消化管安静のため、消化の良い食べ物（くたくた煮のうどん、おかゆ、パン粥、軟らかく煮た野菜など）を選びましょう。