

# 下痢のときの水分や食事のとり方

## 下痢がひどい時

胃腸を休めるために固形物は与えないようにしましょう。

人肌程度にあたためた子ども用のイオン飲料(スポーツ飲料以外)、経口補水液を間隔をあけて飲めるだけ与えてください。

(目安は、下痢1回につき、体重10kg当たり100ccです)。

## 下痢の回復期

できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆやうどんなど)から与えるようにしましょう。

### 下痢のときの食品(1歳以後)

区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
穀類	おかゆ、うどん、トースト 	ラーメン、すし  
いも類	じゃがいも、さといも 	さつまいも、こんにゃく 
豆類	豆腐、みそ  	大豆、あずき、油揚げ 
野菜類	やわらかく煮た野菜(大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ) 	繊維の多い野菜(たけのこ、ごぼう、キノコ類、海藻類) 
果実	りんご、バナナ  	なし、パイナップル、いちご、柑橘類  
魚介類	脂肪の少ない魚(白身魚)(たら、たい、かれい、しらす) 	脂肪の多い魚(さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類) 
卵	半熟卵 	生卵、固ゆで卵 
肉類	脂肪の少ないもの(ささみ) 	脂肪の多い物(ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン) 
菓子類	卵ボーロ、ウエハース、離乳食用せんべい 	ケーキ類、ナッツ類、アイスクリーム  