



たんぽぽ



平成28年3月



社会福祉法人岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷 11-14
Tel 019-662-5619
Fax 019-662-5695
E-mail tanpopo@aiji.or.jp

暖かくなったり寒くなったりしながら、確実に季節は変わっています。インフルエンザや嘔吐、下痢など寒い時期は感染症がいっぱいです。まずは、うがい、手洗いを心がけましょう。

急性胃腸炎を発症.....何を食べてらいいの？急性胃腸炎の病中&病後の食事について

急性胃腸炎を発症したら、食事のとり方に工夫が必要です。病中から病後にかけて、食事面での注意点を挙げます。

【急性期：症状が酷い期間】

「病気を治すためにしっかり食べて栄養をつける」と言われますが急性胃腸炎の患部は胃です。弱っている胃に食べ物を送り込むことで、更に症状が悪化する可能性があります。

また、細菌やウイルス性の急性胃腸炎の場合、体内の有害物を速やかに排出する必要があります。

❖ 無理に食べない

すぐに食事をしなくても大丈夫です。特に吐き気酷いなら、食事を控えた方が良いでしょう。持病がある場合はお医者さんに相談してください。

❖ 水分補給はしっかりと

下痢や嘔吐によって、体内の水分が急激に失われています。脱水症状に陥らないよう、水分補給はしっかりと。冷たいものを一気に飲むのは禁物で、常温から温かめのものを一口ずつゆっくり飲みましょう。イオン水や麦茶・番茶等がいいですが、果汁を与えるときはりんごがおすすめです。

水分を飲んでも吐いてしまう、乳幼児がどうしても水分を摂れないといったケースでは、点滴が必要となる場合もあります。そのような時は早めに受診してお医者さんに相談しましょう。

※ミルクは、下痢をしているからといって、さじ数を減らしたりせず、いつもと同じ濃度で作ります。量が飲めない時は無理せず、少量を何度かに分けて与えましょう。

【回復期】

嘔吐が3時間以上起こらなくなったら、回復期に入ったとみてよいでしょう。食事の始め時です。嘔吐がなければ、まだ下痢をしていても少しずつ食べてよいといわれます。

❖ 胃に優しい食事

おかゆ、うどん、豆腐、味噌汁、バナナなどから始めます。玄米や野菜はヘルシーですが、食物繊維が多いので胃に負担がかかります。海藻類も消化が悪いので控えましょう。

少しずつ慣れてきたら、白身魚や鶏ササミ、大根、ジャガイモなど胃を保護するといわれる食事を取りましょう。ただし、乳製品や柑橘類は控えましょう。

❖ 小分けして食べる

一度に沢山食べると、消化の良い食べ物でも負担になります。1日1~6食に分けて少しずつ食べましょう。完全に回復した後も刺激物や脂っぽい食事などを避けると、再発防止になります。数日間は食べるものに気を配ってあげましょう。

献立例

	献立	作り方
水下痢の時	おもゆ	米1に対して水8~10でたき、うわずみを食べる。
	りんごのくず煮	りんごのすりおろし大さじ 1/2 片栗粉小さじ 1/4 片栗粉を水大さじ 2 で溶き、電子レンジで 30 秒ほど加熱してよく混ぜ、りんごを加えて更によく混ぜる。
	芋粥	おかゆ大さじ 2 ジャガイモ 1/2 個 ジャガイモを柔らかく茹でてマッシュし、おかゆを混ぜ、湯少々でのばす。
	豆腐とカブのスープ	カブ 1/4 個は適当に切り、ひたひたのだし汁で煮て、柔らかくなったら絹ごし豆腐小さじ 1 を加え、味噌少々を溶かしいれて薄味をつけ、火を通す。カブ・豆腐・味噌をすりつぶす。
	裏ごし野菜	にんじん・ジャガイモ・小松菜の先など合わせて 10g 塩または醤油少々
ドロドロ便の時	10倍粥	米1に対して水10で炊いたお粥
	うどんの卵とじ	うどん 2~3 本は細かく切り、ひたひたのだし汁で煮る。茹でて細かく切ったほうれん草の葉 1 株分を加える。味噌小さじ 1/2 を溶かしいれて、ほぐした卵黄 1/2 個分をまわしいれ、火を通す。
	りんご入りパン粥	耳を切った食パン 1/6~1/4 枚は細かくちぎり、すりおろしたりんご 1/4 個分を混ぜ合わせ水分を吸わせる。水分が足りなければ湯冷まし少々を足す。
	豆腐ほうれん草ソース	絹ごし豆腐 30g ほうれん草の葉先 だし汁大さじ 1 弱
	うどんのくたくた煮	ゆでうどん 1/6 玉 (5~7mm切) 魚すり身少々 裏ごし 野菜 鶏のササミ
軟便の時	7倍粥	米1に対して水7炊いたお粥
	魚のおろし煮	白身魚 25g 大根 30g だし汁大さじ 1/2 砂糖・醤油少々
	りんご入りマッシュポテト	ゆでたジャガイモ 1/4 個はざっとつぶし すりおろしたりんご 1/4 個分を加えて混ぜる。
	煮込みそうめん	ゆでて細かく切ったそうめん大さじ 3~4 杯分とみじん切りにしたにんじん・たまねぎ各小さじ 1 杯分をだし汁 1/2 カップで煮る。白身魚 1/6 切れを加え、魚に火が通ったら取り出したほぐす。醤油小さじ 1/3 で薄味をつけ、水溶き片栗粉適量でとろみをつけて、魚を戻す。

