

食事のポイント～下痢編～

お悩み相談室
管理栄養士が
お答えします♪



下痢のときは大量の水分が失われているので、乳幼児は大人より脱水状態になりやすいです。

食欲がないときは、水分と栄養の補給ができるものを与えましょう。水分補給をするときは、体温と同じくらいの湯ざましや麦茶などをこまめに飲ませます。症状が軽くなってきたら雑炊や煮た野菜などの温かく消化のよいものを少しずつ与えましょう。

柑橘系や糖分の多い果物、牛乳は症状を悪化させるので与えてはいけません。消化に時間がかかる油脂分が多いものや、食物繊維が多い食材は避けましょう。

水分&栄養補給

- 幼児用イオン飲料、経口補水液
- スープ
- みそ汁の上澄み、すまし汁
- 水、白湯
- 麦茶、番茶
- 果汁100%りんごジュース



NG食材

- 油脂分の多いもの（牛乳、揚げ物など）
- かんきつ類や糖分の多いジュース
- 食物繊維の多いもの（海藻、きのこ、豆類など）



離乳食の場合

軽い下痢で、機嫌がよく食欲がある場合は、離乳食の形態をひとつ前の段階に戻して様子を見ます。量はいつもより多くならないようにしましょう。

母乳や育児用ミルクを欲しがる場合は与え、離乳食は野菜スープ、おかゆなどで意識的に水分補給をします。

