

# ☆KitchenLetter☆

2025年1月 栄養士 江利川 佳代

1月から2月にかけて、寒さが一段と厳しくなり胃腸炎などの風邪が流行する時期になります。

生活リズムを見直し寒さに負けない健康な体作りを心がけましょう。

## 〈下痢のときの食事〉

子どもの下痢症状のほとんどはウイルス感染によるものです。そして、その多くは冬に感染します。子どもが下痢症状を発しているとき、どのような食事を与えたらよいのでしょうか。

## 〈下痢のときの注意点〉

### ① 水分は少しずつ頻回に

下痢で水分が失われるため、脱水症にならないように水分を補う必要があります。しかし、1回量を多くするとその刺激で下痢がひどくなります。1回量はいつもの半分としてその分、回数を増やし、少量ずつをこまめに摂るようにしましょう。

### ② 栄養のことは気にしない

食欲がない場合は無理に食べさせる必要はありません。下痢のときにはお腹を休ませることが大切です。数日の食事量が少なくても、問題はありません。早く治してそれから栄養を摂りましょう。

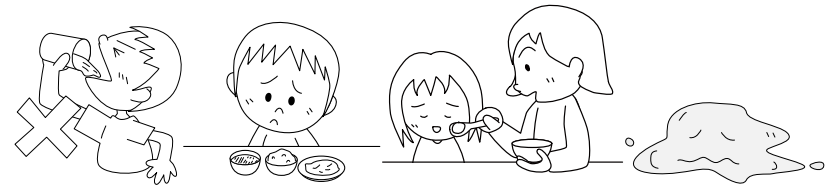
### ③ 消化の良いものを少しずつ食べさせる

下痢でも元気があり、食欲もあることがあります。しかし、その場合でも欲するがままに食べ物を与えてはいけません。下痢のとき、腸の粘膜は傷ついています。傷がついた腸では消化吸収がしにくくなり腸は消化吸収できない食べものを運ぶために激しい運動を繰り返します。

そのとき、せっかく再生しかかった粘膜が剥がれ落ちてまた傷ついた状態になり、下痢がひどくなります。あわせて、小腸の消化液が大量に出てきて脱水を進めます。そのため、下痢が続いているうちは消化に良いものを腸を刺激しないように少量ずつ与えるようにしましょう。

### ④ 何を食べるかは、便をみて決めましょう

消化吸収が十分でない赤ちゃんは水様の便をし、母乳やミルクを飲みます。それが離乳食を食べる時期になるとどろどろの便になり、大人と同じようなものを食べられる頃にはバナナのような固さの便を出すようになります。このように消化吸収の力がついてくるにつれ、便の固さと食べるものの固さが変わってきました。下痢のときも同じです。便が水のようなときは水分を中心に与えます。次第に良くなってきて、便がどろどろになってきたらどろどろの食べ物を、便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物を与えます。便を見てそれにあった食事を与えましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

