

嘔吐・下痢・発熱時の食事・栄養補給について

嘔気・嘔吐



嘔吐したときは…

すぐに食事を食べさせないように吐いてすっきりすると食べなくなるが、すぐだとまた嘔吐してしまうため



嘔気・嘔吐が落ち着いたら…

母乳、うすめたミルク（授乳中）
白湯・麦茶
スポーツドリンク・*OS-1



水分がとれない場合は
すぐに受診を！

水分がとれるようになったら…

すりおろしりんご・ゼリー
おかゆ、雑炊
野菜スープ

から開始

➡スプーン1杯程度から少量ずつ開始を

避けた方がよいもの

…酸味があるものや乳製品は嘔気をもよおしやすいため、避けるように
柑橘系の果物（みかんなど）
油・乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）



下痢



下痢したときは…

脱水症状を防ぐため、水分補給はこまめに



食欲が出てきたら…

母乳やミルク（授乳中）
主食→おかゆやうどんから開始
魚→白身のカレイ・ヒラメ・鯛
肉→赤身肉、鶏肉（皮なし）、ささみ
野菜→繊維の少ない白菜・ほうれん草・人参・大根・かぶ・かぼちゃなど

水分がとれない場合はすぐに受診を！
下痢が続く場合、翌日～近日中の受診を推奨！

避けた方がよいもの

…繊維質のものや刺激が強いもの、塩分の多いものは避けるように
豆類（納豆・煮豆など）
いも類・野菜（さつまいも・ごぼう・たけのこなど）
油・乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）
冷たい飲み物
香辛料・炭酸飲料・コーヒー・紅茶・アルコールなど



発熱



熱が高いときは…

脱水症状を防ぐため、水分補給はこまめに
食欲がないときには無理に食べさせる必要はない

水分がとれない場合は
すぐに受診を！
高熱が続く場合は、
翌日～近日中の受診を推奨！

熱がさがって食欲がでてきたら…

下の表のおすすめ食品から開始してみる

発熱時のおすすめの食品

おかゆ・うどん・茶碗蒸し

卵豆腐・豆腐・白身魚・野菜スープ

りんご・バナナ・プリン・ゼリー・ヨーグルト



◎免疫力UPのために
ビタミン A・C・E (エース) を

ビタミンA

皮膚・粘膜を強化

人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンC

皮膚・血管・筋肉を丈夫に

かぼちゃ・ピーマン・じゃがいも・果物など

ビタミンE

細胞の老化を防ぐ

種実類 (アーモンド、落花生など)

アボカド・油脂類など

*OS-1の目安量

学童 500~1000mL(g)/日

幼児 300~600mL(g)/日

乳児 体重1kg 当たり 30~50mL(g)/日

具合が悪いときは、栄養バランスや食べる量などを気にせず
こどもが好きなもの(甘いものや大好物など)をあげて
まずは元気ができるように工夫することもひとつ！

状態に合わせて、食べられるものから少量ずつとり入れるように

