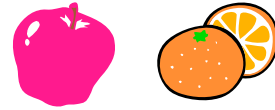


保育園ではこんな相談を受けています。

Q 下痢の時、牛乳や乳製品は食べない方がよいと聞きますが、
整腸作用のあるヨーグルトやかんきつ類はどうなのでしょう？
また、食べてもよい果物がありますか？



A まず、「風邪なのか？食事量が多いのか？無理な食品を食べなかったか？」
など、下痢の原因がなにかを考えることが大切です。
食べるとすぐに下痢をするなど重症の場合には、すみやかに
受診し、医師の指示に従いましょう。

それ程でもない場合の食事は、まずは消化の良いおかゆにしておきます。
引き続き、便の様子を見て、回復してきたら、じゃがいもや大根の煮物などを
プラスしてゆきます。乳製品はヨーグルトも含めて控えておいた方がよいでしょう。

柑橘類やバナナは、繊維質が多いため排便を促し、消化不良にもつながりますから、
控えておきましょう。りんごには下痢に効果的な整腸作用があります。
火を通した方が消化が良くなりますから、すりおろして煮るなどして食べると
よいでしょう。

一番心配なことは脱水症状です。麦茶やほうじ茶を飲むようにし、
症状がひどい時には乳児用イオン飲料（★下段、参照）でこまめな水分補給を
心がけましょう。

～★乳児用イオン飲料の代わりに、手軽な材料で簡単につくれます！！～

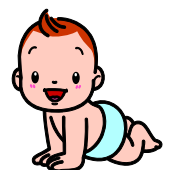
経口保水液のつくりかた

《材料》 砂糖（上白糖など）・・・大さじ2杯強（20g）
食塩　　　　　　　　　　・・・小さじ1/3杯（1.5g）
水　　　　　　　　　　　　・・・500ml



《つくり方》

鍋に全ての材料を入れ、火にかけて煮とかし、冷まします。



※下痢がひどいときや、急に発熱した際の水分補給に役立ちます。

保育園ではこんな相談を受けています。

Q

離乳食で新しい食品を食べる時に、何か注意することはありますか？

A 離乳食のはじめは消化がよく、アレルギー反応を起こすことが少ない米がゆから始め、次第に野菜、芋、豆腐、白身魚、脂肪の少ない肉へと進めていきます。

新しい食品を食べる時の注意点としては

- ① 一番大切なことは子どもの体調が良く、機嫌が良いことです。
- ② 食後に、いつもと違う症状（例えば湿疹や下痢など）が出た時に、すぐに受診できるように、午前中の食事で新しい食品を食べると良いでしょう。
- ③ 1さじから食べ始め、子どもの様子を見て、次の日にもう1さじ増やすペースで同じ食品を3～4日程続けます。異常がなければ、次の新しい食品を1種類ずつ同様に期間をかけて加えていくようにします。よく食べるからといって、一度にたくさん食べないように気をつけましょう。
- ④ 基本は味付けせず、その素材の味に慣れるようにします。すりつぶす、とろみをつける、水分を加えるなどの工夫で食べやすさにも考慮しましょう。



Q

果汁はよく飲むのですが、麦茶や白湯は飲みたがりません。好きなだけ果汁をあげてもいいのでしょうか？

A 乳児の味覚の中で、甘味が最初に発達するといわれています。

甘いものばかりに慣れてしまうと、味のない白湯や麦茶を嫌がるようになってしまうことがあります。多量に飲むことで果糖の摂りすぎになる可能性があり、甘いものでの満腹感から食事を思うように食べなくなることも少なくありません。

しかし、水分補給は大切です。日常的に飲むものとしては、糖質や塩分が含まれていない麦茶やほうじ茶、白湯などが望ましいです。

のどが渴いていそうな起床時、お風呂上り、あるいは外出からの帰宅時などを見計らって、すすめてみましょう。はじめは飲まないとしても、時間をおいて何度かチャレンジすれば飲むようになってきます。

果汁を飲むのは時々にして、出来れば毎日飲むのは避けましょう。