

調子が悪い時の食事 ～ 吐き気～

①水分をとろう！

湯冷ましや麦茶を少しずつ、様子を見ながらとりましょう。

②食事をストップ！

水分補給を優先し、食事は吐き気がおさまってからにしましょう。
おかゆややわらかいうどんなど、消化のよいものを薄味にして摂りましょう。
徐々に豆腐、白身魚、卵などのたんぱく質を加えて普通の食事に戻しましょう。

おすすめ食品・食材

☆消化のよいもの

炭水化物

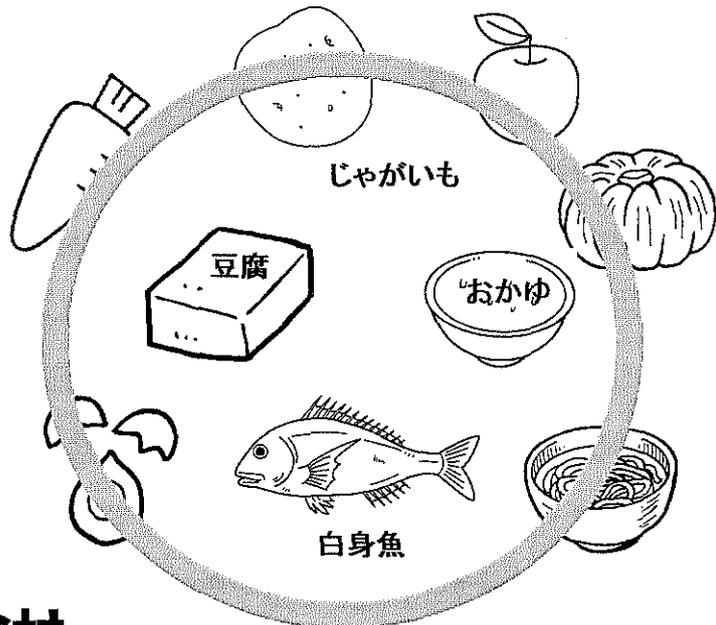
おかゆ・うどん・いも類等

胃にやさしいたんぱく質

豆腐

白身魚(鯛・かじき・鱈)

卵等



控えたほうがよい食品・食材

☆吐き気を誘うもの

青身魚

(さば・あじ・さんま等)

油脂類

(揚げ物・カレー・ラーメン等)

牛乳、乳製品

(ヨーグルト・チーズ等)

根菜類

(ごぼう・れんこん・たけのこ等)

柑橘類

(みかん・オレンジ等・ジュース

海藻類 (も含む)

(わかめ・ひじき等)

冷たいもの

(アイスクリーム等)

きのこ類、豆類

