

# 調子が悪い時の食事

## ～ 熱 ～

### ①水分補給をこまめに！

発熱時は汗をかいて体の中の水分が不足してしまうので、脱水症状にならないように、十分な水分補給(湯冷ましや麦茶)が大切です。  
高熱でぐったりしている時は小さめのスプーンを使って、少しずつ水分をとるとよいでしょう。

### ②口あたりがよく、子供がうけつけやすいものを！

日頃から子供が喜んで食べているプリンやヨーグルト、果物などを用意するとよいでしょう。少し食事が摂れる様なら、おかゆや野菜スープ、味噌汁、うどんなど、水分の多い消化のよいものがおすすめです。

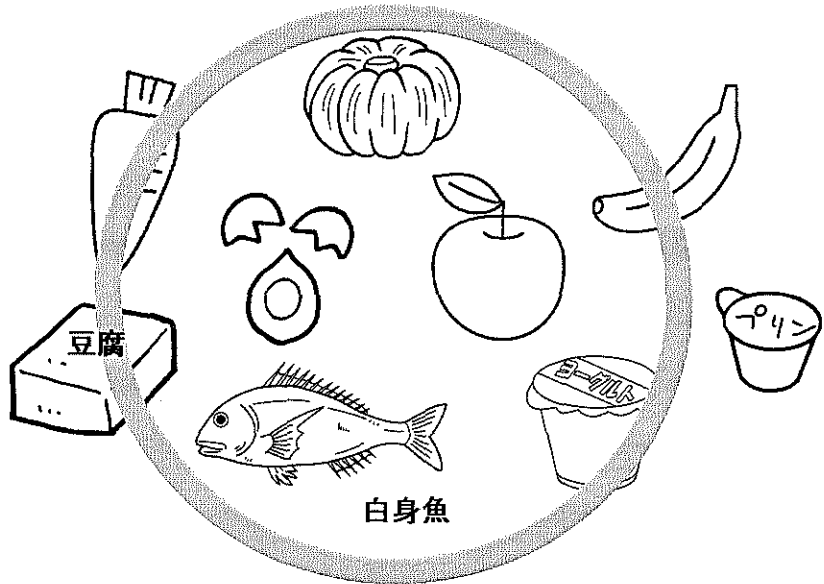
### ③エネルギー・たんぱく質の多い食事を！

熱が出て体温が上昇すると多くのエネルギーが消費されます。また、体温が1度上がると2倍のたんぱく質が分解され、ビタミン、ミネラルも失われます。  
回復してきたら水分補給とともに、体力のつく食べ物を摂りましょう。  
脂っこいもの、消化の悪いもの、お菓子などは避けましょう。

## おすすめ食品・食材

#### ☆消化のよいもの

おかゆ、うどん  
白身魚(鯛、かじき、鱈)  
豆腐、卵  
緑黄色野菜(かぼちゃ・人参等)  
果物(りんご・バナナ等)  
プリン、ヨーグルト



## 控えたほうがよい食品・食材

#### ☆消化の悪いもの

根菜類  
(ごぼう・れんこん・たけのこ等)  
きのこ類  
海藻類  
(わかめ・ひじき等)  
脂っこいもの  
(カレー・ラーメン・揚げ物・  
スナック菓子等)

