

調子が悪い時の食事 ～下痢～

①水分補給をこまめに！

湯冷ましや麦茶がおすすめです。

②胃腸に優しい食事を！

ゆっくり体を休ませて、食欲が出てきてから食事を摂りましょう。

おかゆや軟らかいうどんなど、水分の多い消化のよいものから少しずつ始めましょう。

※食べ物の硬さは、便の状態に合わせてとよいでしょう。例：水溶便ならおかゆ、軟便になってきたら軟飯
薄味で温かい食事がおすすめです。

回復してきたら、豆腐、白身魚、卵などを加えて、様子を見ながら普通の食事に戻しましょう。

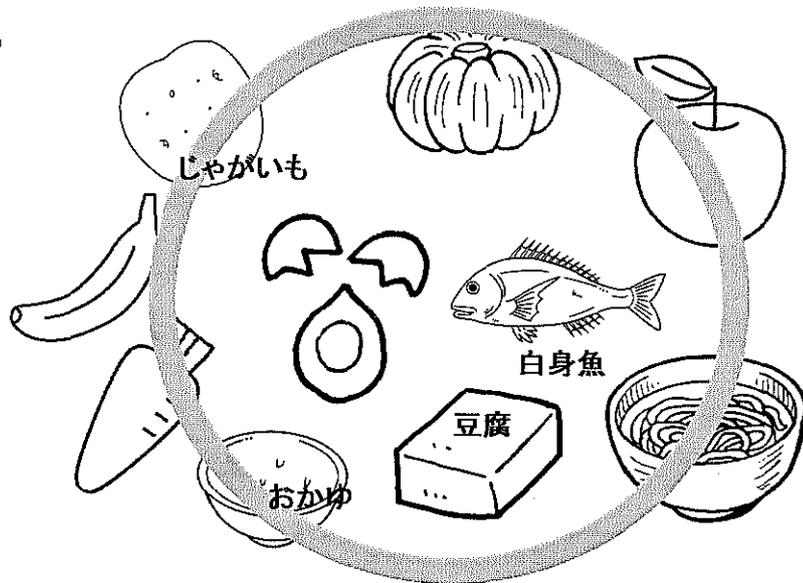
③腸に刺激は禁物！

甘い飲み物や冷たい飲み物、カフェインを含む飲み物(緑茶・コーヒー・紅茶など)、
脂質や塩分の多いもの(カレー・シチューなど)、食物繊維の多いもの、柑橘類(みかんなど)
は控えましょう。

おすすめ食品・食材

☆腸の働きを整えるもの
人参、じゃが芋、かぼちゃ
りんご、バナナ

☆消化のよいもの
おかゆ、うどん、豆腐、卵
白身魚(鯛、かじき、鱈)
野菜スープ



控えたほうがよい食品・食材

☆胃腸に負担をかけるもの
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)
青身魚
(さば・あじ・さんま等)
海藻類
(わかめ・ひじき等)
油脂類
(揚げ物・カレー・シチュー等)
乳製品
(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)
冷たいもの
(ジュース・アイスクリーム等)
きのこ類、豆類、砂糖類

