



これからの季節、ロタウィルスやノロウィルスなどの胃腸炎が流行する季節です。

**症状**は、急激な嘔吐や下痢、発熱から始まります。特にうんちは水っぽく、1日10回以上出ることもあり、腹痛で不機嫌になり、食欲がダウンします。

胃腸炎の治療では、吐き気止めや整腸剤などのお薬を使うことが多いですが、それと同時に**食事の内容も大切**です。胃腸炎になってしまった時に**無理に食べさせる必要はありません**。**まずは水分補給をこまめにとることが大切**です。

吐き気がおさまり水分がしっかり取れるようになったら、下痢が続いていても**消化のよい食事**を開始しましょう。絶食期間が長くなると腸粘膜がやせ衰えてしまい回復が遅れてしまいます。

消化吸収のよい**ごはんやうどんなどの炭水化物を中心に、便を固める効果のあるもの（りんご、バナナ、人参）やキャベツ、大根などの野菜を使ったお料理がおすすめです**。脂質の多いものや繊維の多いものは避けましょう。

	消化のよいもの	消化のわるいもの
穀類	おかゆ うどん	そば コンフ레이크
いも類	じゃがいも	さつまいも
豆類	豆腐 みそ きなこ	納豆 油揚げ
卵	卵豆腐 卵とじ	生卵 固ゆで卵 目玉焼き
野菜類	人参 キャベツ かぶ 大根 かぼちゃ	れんこん ごぼう おくら きのこと類 海藻類
果物	りんご バナナ 白桃	柑橘類 梨 パイナップル いちご
飲み物	イオン飲料 野菜スープ りんごジュース	オレンジ果汁 ココア 炭酸飲料

◆◇おすすめレシピをご紹介します◇◆

ポトフ

材料 りんご・人参・かぶ・キャベツ・鶏ささみ・コンソメ・塩・(ごはん)

- ①野菜の皮を剥き、一口大に切る。ささみは薄く削ぎ切りにする。
- ②鍋にコンソメ、野菜（キャベツ以外）を入れ、野菜より多めに水を注ぐ。  
沸騰したら、ささみ・キャベツを入れる。
- ③あくを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮込む。最後に塩で味を調える。



- ★吐き気がある時は…スープだけ飲ませる。
- ★吐き気がおさまり、下痢が続く時は…スープにごはんを入れて煮込み、雑炊にする。
- ★まだ便がゆるい時は…野菜も入れて、ごはんを煮込み、卵をとじておじやにする。

\*嘔吐物や排便にはウィルスがいっぱいです。処理する際は、マスクやエプロン、手袋をつけて行い、ペーパータオルや布で拭いて捨てましょう。 手洗いも丁寧にしましょう！！

寒くなり、体調を崩しやすい季節です。病気回復期にはくろーばーをご利用ください。

登録は随時受け付けておりますのでお気軽にお電話ください。

