

風邪のときの食事



風邪をひくと胃腸の働きも弱くなり、食欲が落ちたり下痢や吐き気を伴ったりすることもあります。

◆ **風邪症状が重い場合や、長引く場合は早めに受診を**子どもが病気や体調不良のときは、あわてずに様子をよく見て早めに医療機関を受診しましょう。離乳食の与え方は、症状の程度によって異なるので主治医の指示に沿って進めましょう。



✿ 食事で工夫できること



食欲がないとき

無理に離乳食を与える必要はありません。脱水症予防のために母乳や育児用ミルクなどで水分をしっかりとることが大切です。



避けたほうが良い食べ物

胃腸も弱っているなので、脂っこいものや酸味の強いもの、繊維、塩分が多いものは避けましょう。せきがあるときはパサつくものや粉っぽいものはのどを刺激しやすいので避けましょう。



浜田市健康医療対策課



少しずつ食べられるようになったら

スープ、ポタージュ、乳幼児用のイオン飲料といった水分補給になるもの、おかゆや煮込みうどん等、のどごしのよいものを与えましょう。

＼びいびくんの／

＊ おすすめメニュー紹介 ＊

★豆腐とごはんのすり流し

【材料（作りやすい分量）】

・豆腐



30～40g

・10倍がゆのすりつぶし



大さじ2

・茹でた人参のすりつぶし



小さじ1

・だし



大さじ3

【作り方】

- ① 豆腐をすりつぶし、だしでのばす。
- ② ①に10倍がゆのすりつぶし、茹でた人参のすりつぶしを加えて、ひと煮する。

体調に合わせて
作ってみてね



<ひとくちメモ>

- ・豆腐は良質なタンパク質を含み、消化吸収も良く、発熱等で衰えた胃腸に負担をかけずに、体力をつけてくれます。