



## 下痢の時の与える物ガイド

ぽよぽよ  
クリニック



### ●下痢の時の食べ物（幼児）

#### 水分を十分おぎなう

1. 水分補給が一番大切です。糖分、塩分も一緒に補給しましょう。
2. 水分を多く飲むから水っぽい便になるのではありません。下痢で水分が多く失われるので水分を飲ませる必要があるのです。
3. 栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。  
食欲があっても、むしろ控えめにして、腸を休ませてあげましょう。

#### 何を食べるか、便と相談

＜便が水のような時は水分を中心に＞

アクアライト、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろし

＜便がドロドロならドロドロの食べ物を＞

とうふ、パンがゆ、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし、  
にんじんやかぼちゃの煮つぶし

＜便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を＞

おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりささ身

※リンゴやにんじんに含まれるペクチンは整腸作用があります。

### ●下痢の時の食べ物（乳児）

#### ＜母乳の場合＞

- ① 下痢のひどいとき  
母乳はそのまま続けてかまいません。  
授乳を短時間で切りあげて、回数を多く。
- ② 下痢がよくなってきたら  
いつものとおり、欲しがらだけ飲ませてください。



#### ＜ミルクの場合＞

- ① 下痢のひどいとき  
ミルクを少量ずつ、回数を多く。
- ② 下痢がよくなってきたら  
ミルクをもとの量に戻してください。



#### ＜離乳食を食べていた子の場合＞

- ① 下痢のひどいとき  
母乳、ミルク、アクアライト、野菜スープやみそ汁のうわすみ
- ② 下痢がよくなってきたら  
とうふ、パンがゆ、おかゆ、ベビーせんべい、ウエハース、にんじんや  
かぼちゃの煮つぶし、煮込みうどん、白身魚の煮付けなど  
(ただし便のようすをみながら慎重に)  
※リンゴやにんじんに含まれるペクチンは整腸作用があります。

