

こんな症状の時にふさわしい食事

症 状	食 品	メ ニ ュー	注 意 点
のどの痛み 	くず、ゼラチン、牛乳 	野菜スープ ポタージュ 魚のすり身のゼリー プリン アイスcream	やわらかく喉ごしの良い物とします。刺激物や熱い物は喉をいためます。熱がある時や夏には、冷たい物が食べやすいでしょう。
せき、たん 	あんず、黒豆、ぎんなん 	黒豆の煮豆 あんずの砂糖煮	あんずや黒豆の煮汁の中には、咳をおさえる成分が含まれています。
食欲不振 	梅干し、酢、レモン、ヨーグルト、しょうが、しそ 	フルーツのヨーグルトサラダ、白身魚のマリネ	十分に水分の補給ができるように、重湯からおかゆに、次第にかたくしていきます。
下痢 	くず、白米、とうふ、白身魚、鶏ささみ、大根、りんご、ゼラチン 	くず湯、重湯、おかゆ、湯豆腐、鶏ささみや白身魚のすり流し汁	十分に水分の補給ができるように、重湯からおかゆに、次第にかたくしていきます。
吐き気 	水分 	野菜スープ 果汁 スポーツドリンク 麦茶	十分に水分の補給ができるように、重湯からおかゆに、次第にかたくしていきます。
体力の回復が衰えている時 	レバー、卵、カキ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、にら、玉ねぎ、ねぎ 	にらレバー炒め カキ鍋 ミルクセーキ	十分に水分の補給ができるように、重湯からおかゆに、次第にかたくしていきます。

かぜをひいた時の食事

かぜをひいた時には、食欲が低下しがちです。栄養をとらないと体力が衰え、かぜが治りが遅くなることもありますので、栄養は上手にとりましょう。

★ 脱水状態にならないように、水分をこまめにあげましょう。

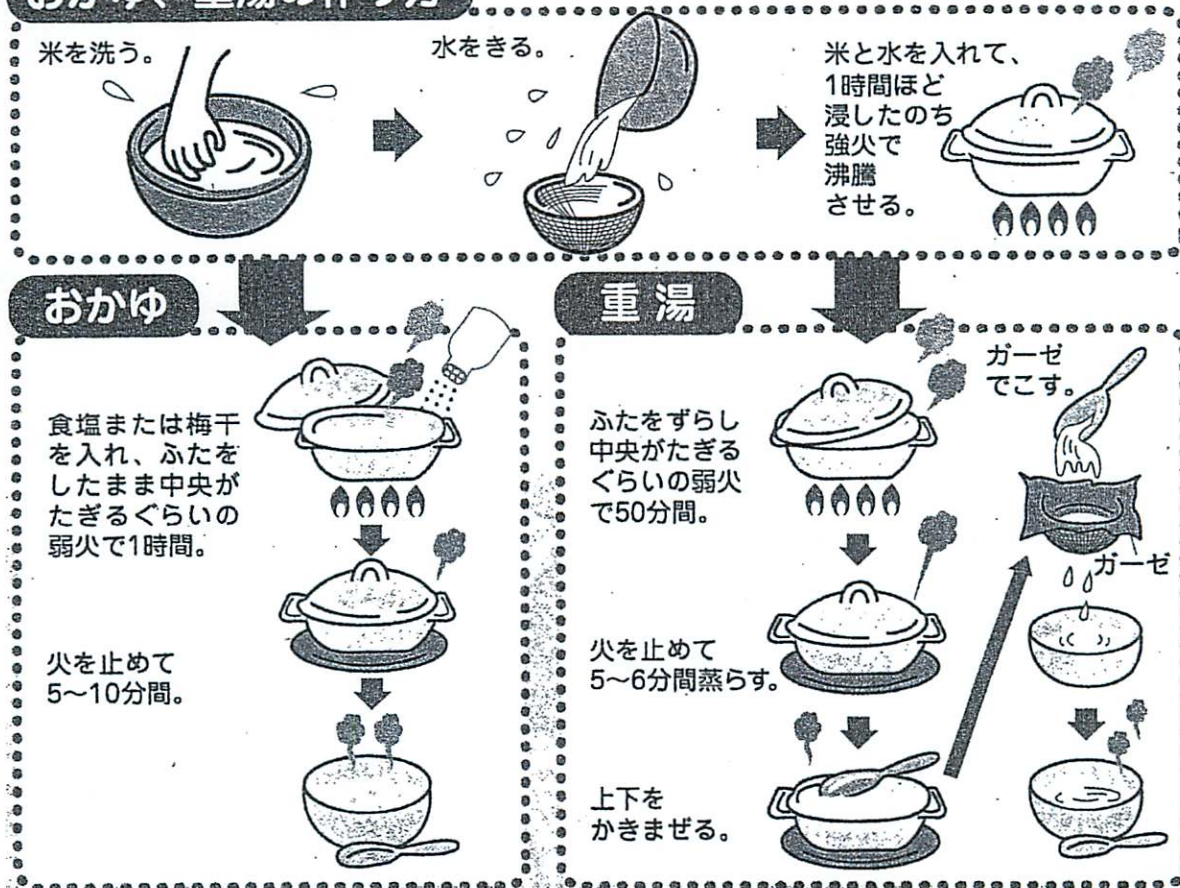
熱がある時や吐き気、下痢をしている時は、からだの中の水分が不足してしまうので、脱水状態にならないように、十分な水分補給が大切です。

柑橘系(オレンジやみかん)のジュースは、吐き気やせきを誘いやすくなってしまうので避けましょ

★ 胃の負担がかからないように、消化のよいやわかいものをあげましょう。

かぜの時は消化力が落ちています。熱があって食欲のない時は、飲み物・スープ・ゼリーなどを与え、食欲が出てきたら、おかゆやうどんなどをやわらかく煮たものを与えましょう。

おかゆ、重湯の作り方



***** おかゆの種類と水の割合 *****

	重湯	三分がゆ	全がゆ
1人分の米の量	☆	30g	80g
米に対する水の割合	15 ～ 20倍	20倍	5倍
重湯とおかゆの割合	重湯	100%	70%
	おかゆ	0	30%
			100%

☆ 重湯の場合は、米50～80gを使って作り、150～200ccを1回分とする。