

下痢のときのたべもの・のみもの

避けたい食品

- ①冷たい飲みもの、食べもの
- ②脂肪の多いもの
揚げもの料理、中華料理、ベーコン、
脂身の多い肉、うなぎなど
- ③繊維の多いもの
たけのこ、ごぼう、とうもろこし、切干大根、
豆類、そば、さつまいも、海藻など
- ④消化しにくいもの
貝類、いか、たこ、赤飯、ラーメン、
漬物（うめぼしを除く）など
- ⑤発酵しやすいもの
くり、さつまいも、生の野菜、
果物（りんごは良い）、豆類など
- ⑥刺激の強いもの
香辛料、炭酸飲料、アルコール、コーヒー、
にんにくなど



食べて良いもの



■下痢が激しいとき

湯ざまし、番茶などを十分とるとともに、重湯、くず湯、うす味のみそ汁、野菜スープ、酸味の少ない果汁などの流動食へとすすめる（牛乳は下痢しやすいので注意する）。さらに順次、粥食へと移行してゆく。

■下痢が回復してきたとき・長びくとき

- ①かゆ、やわらかい米飯、パン、うどん
- ②脂肪の少ない肉（ささみ、皮なしとり肉、ひれ肉、もも肉など）、脂肪の少ない白身の魚（たい、ひらめ、かれいなど）、卵類（半熟卵、茶わんむし、卵豆腐など）、豆腐類、納豆
- ③ビフィズス菌入りの飲料やヨーグルト、チーズ
- ④やわらかく煮た野菜（大根、かぶ、にんじん、ほうれん草の葉先）、じゃがいも

下痢が回復してきたときや長びくとき、特に高齢者や乳幼児は体力の消耗を防ぐために良質のたんぱく質を十分にとり、水分、ビタミン、無機質（電解質）も不足しないように注意しましょう。脱水、電解質のバランスを補正するのにスポーツドリンク（糖分の多いタイプは控える）を利用するのもよいでしょう。

下痢でお困りのかたへ

日常生活上の留意事項

1 安静

腸の運動をしずめる意味で安静は重要です。下痢が激しいときは安静、臥床とします。下痢が長びくときには、激しい運動や仕事、とくにストレスの原因となるようなことは避け、精神的に安静を保つことが必要です。



2 保温

体を冷やさないように気をつけましょう。



3 たべもの・のみもの

- 下痢が非常に激しい場合には1～2日間絶食しましょう。
- 下痢のときのたべもの、のみものは裏面を参考にしてください。
- 下痢のときには体の中の水分が欠乏しやすいので、あたたかい番茶、うすい紅茶、湯ざまし、スポーツ飲料などを十分にとりましょう。



4 くすり

- 渡された薬は医師の指示どおりにのみましょう。
- ほかの薬をのんでいるときは、そのことを医師にお申し出ください。



5 その他

- 下痢の中には、ヒトにうつる病気もありますので、排便のあとは、よく手を洗いましょう。

MEMO