

下痢のときの食事

下痢とは便の中の水分が多い状態のことですが、明確な定義はありません。原因もさまざまで、食べ過ぎや油っこい料理を食べた後など、一過性のものであればさほど心配はいりませんが、多くの場合、腹痛があり、排便回数が増えます。下痢が続くと、脱水や栄養障害が出てきます。長く続く場合は病院で診察を受けましょう。



★ 食事で注意するには？

1、水分をきちんととります

常温のものを少しずつとりましょう



2、腸に刺激のある食品、料理は控えます

冷たいもの、アルコール、香辛料など

×



×



3、油脂の多い食品や料理はひかえます

油脂類の摂りすぎは消化に時間がかかり、下痢を助長する場合があります

4、食物繊維の多いものは少な目にします

腸内でガスを発生し、腸を刺激します

5、1回に食べる量を少なくしましょう

食べ過ぎは胃腸への負担がかかります



★ 上手に食べるには？

急性の下痢では、腸管の安静や保温が大切です。水分や電解質の補給が中心で、番茶やスポーツドリンクなどで補給しましょう。

慢性の下痢のときは、低栄養をきたしやすいので、栄養があり、消化のよいあたたかい食事をとるようにします。



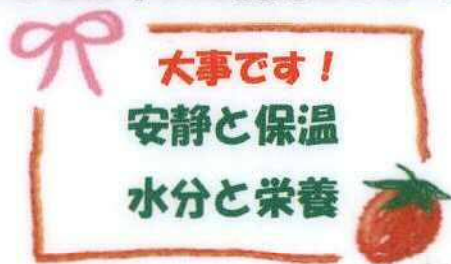
避けた方がよい食品

海藻、きのこ、こんにゃく、しらたき、芋類、豆類、栗、貝、繊維の多い野菜（ごぼうなど）、ナッツ、カレーライス、香辛料、脂肪分の多い肉
油脂を多く使用した料理、冷たい料理など



かぜをひいたときの食事

「かぜ」とは、のどや鼻などの上気道に起こる急性の炎症のことで、ほとんどの場合、ウィルスが鼻やのどなどに感染して起こります。また、気温の変化や睡眠不足、栄養の偏りなどで抵抗力が落ちた時にかかりやすくなります。症状はのどの痛みや発熱、頭痛、鼻づまりや鼻水、咳、くしゃみ、消化器症状などと多彩です。ひどくなると、中耳炎や扁桃炎、気管支炎、肺炎などを引き起こすこともあります。症状が重いときは早めに病院にかかりましょう。



★ 水分を補給しましょう

発熱や発汗、下痢、嘔吐などの症状があると脱水状態になります。イオン飲料や薄めの番茶などで水分をこまめに補給しましょう。

★ 食事で栄養をとりましょう

発熱時はエネルギーも消費しています。また、胃腸が弱くなっていたり、食欲がなく、思うように食事がとれないこともあります。その場合はムリをせず、消化のよい、食べられそうなものを少量ずつとるようにします。

・ のどが痛いとき

口当たりがよく飲み込みやすいものが適しており、香辛料や酸味のあるものは避けます。

×



×



・ 胃腸が弱っているとき

消化の良い食材を柔らかく煮た料理がよいでしょう。脂肪分の多い肉や油脂を多く使った料理は避けます。

★ かぜを予防するには

かぜが流行している時期は、手洗いとうがいが有効です。

「ひいたかな」というときは、温かいものを食べて、早めに休むようにしましょう。



便秘のときの食事

便秘とは「体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排便できない状態」のことをいいます。女性は男性よりも腹筋が弱く便秘になりやすく、高齢者は筋力の低下だけでなく、消化機能の衰えから食事量が減ったり、運動不足などで便秘になりやすい、といわれています。また、食生活の乱れから便秘になる場合もあります。

★便秘にはタイプがあります

・弛緩性便秘

腸周囲の筋肉がゆるみ、腸の動きが弱くなって便を押し出す力が悪くなるタイプの便秘です。固く太い便となります。



・けいれん性便秘

腸管そのものの収縮が強くなって便が出にくくなるタイプの便秘です。

自律神経の乱れなどが原因で、コロコロした固い便になります。



★食事で気をつけることは？

1、食事やおやつなどの時間を規則正しくしましょう

2、水分を充分にとります



水分は便の量を増やし、便が柔らかくなるので排便がスムーズになります

3、バランスのよい食事内容にしましょう

4、適量の油脂は便を出やすくします



5、便秘に食物繊維は大事な栄養素です

食物繊維は、水溶性と不溶性の2種類ありますが、食品には両方含まれています

・水溶性食物繊維・・腸内で水分を吸収して便を柔らかくします

多く含む食品（くだもの、海藻、こんにゃくなど）



・不溶性食物繊維・・腸への刺激となり、動きを活発化し便を出しやすくします

多く含む食品（野菜、穀類、豆、きのこ、こんにゃくなど）

★けいれん性の便秘の時は不溶性のものはひかえます

6、乳酸菌は腸の環境を整える働きがあります

ヨーグルトなど適量食べましょう

