

病気の時の食事

熱が出た時、お腹をこわした時には

熱があって食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時はお水やスポーツ飲料、薄めにいれた番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲みものを

温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、味噌汁、スープがおすすめです。元気に向かって少しずつ食べものを増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

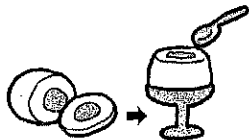
ごはん→おかゆ→おもゆ



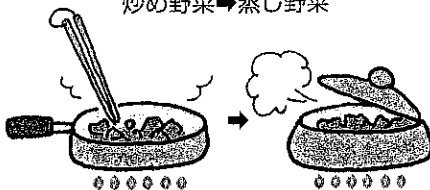
パン→トースト→煮てかゆ風に



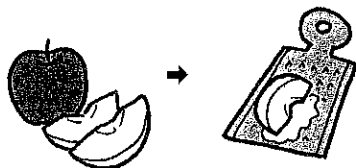
かた茹で卵→半熟卵



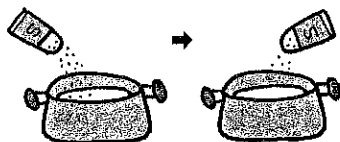
炒め野菜→蒸し野菜



りんご（そのまま）→すりおろしりんご



いつもの塩味→いつもより薄味



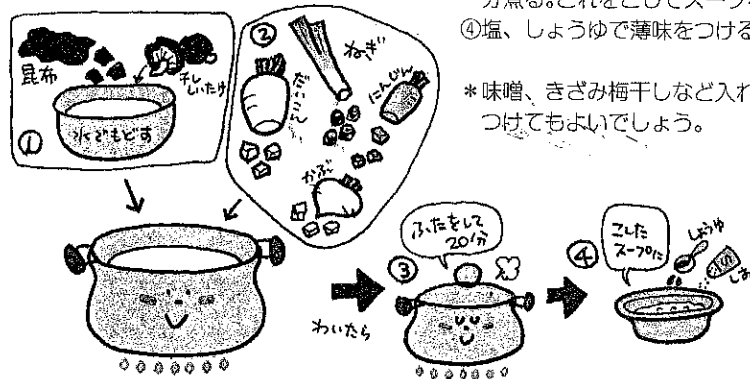
元気になるメニュー

●根菜スープ

にんじん……1 / 2本
大根……3cm
かぶ……2個
ねぎ……1本
干しいたけ……3枚
昆布……20cm
塩・しょうゆ……適宜

【作り方】

- ①昆布ははさみで2cm幅に切り、干しいたけといっしょに水カップ5につけてもどす。
- ②ねぎは1cmの小口切り、残りの野菜は1cm角くらいに切る。
- ③①と②を鍋に入れて火にかけ、わいてきたら火を弱め、ふたをして20分煮る。これをこしてスープをとる。
- ④塩、しょうゆで薄味をつける。



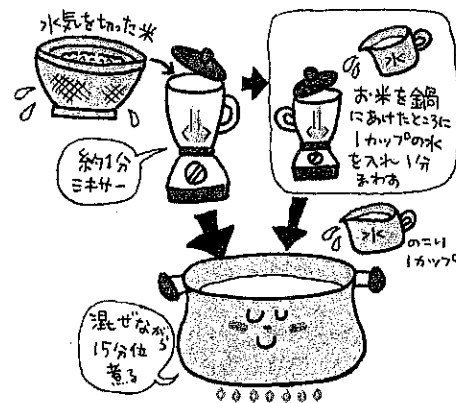
*味噌、きざみ梅干しなど入れて味をつけてもよいでしょう。

●とろとろおかゆ

米……カップ1 / 2

【作り方】

- ①米はといでざるにあげる。水気を切ったらミキサーに入れ、水カップ1を加えて粉碎する。1分以上かけたら鍋にあけ、ミキサーの器に残っている米があるので、水をカップ1たしてさらに回して鍋に入れ、最後に水カップ1できれいに洗い、これも鍋に入れる。
- ②①を火にかけ、木杓子で混ぜながら煮る。わいてきたら火を弱め、時々混ぜながら15分くらい煮る。煮詰まりすぎるようなら途中で水を加える。



*おもゆに近い消化のよいおかゆです。少量の塩、きざんだ梅干しなど加えてください。