

子育て何でも相談

質問

1歳の娘です。1週間発熱が続き、食事量が大幅に落ちました。おかゆや雑炊のよ
うな緩い食事を用意しても、吐き出したり、嫌がって
食べなかったり。ハンバーガーのパンズや菓子パンを
喜んで食べていました。体調が悪い時こそ栄養を、と
思うのですが、どんな食事を用意すれば良かったので
しょうか。

佐藤 香代子さん

とくしま食育推進研究会
管理栄養士

回答

体調不良で食
欲がないときは
食べられるものを食べさせ
てあげて良いと思います。
ただ、脂っこいものや繊維
の多いものは控えたほうが
体への負担は少ないです
ね。症状が激しいときは無
理に食べさせず、脱水症状
にならないように水分補給
が大切です。
熱があるときお薦めなの
が野菜スープや雑炊、煮込
みうどんなど消化の良いも
のです。調理ポイントはう
まみ。通常、幼児食の味付
けは大人の半分が目安で
す。大根やニンジンのおよ
うまみが出る野菜をだし
汁で炊いて溶き卵でとじた
だけでも、十分おいしく食
べられます。煮込みうどん
にしてもいいですね。

体調が悪い時の食事

消化の良いものあげて



イラスト・伊藤 司郎

野菜スープはコンソメス
ープかすまし汁に。食べに
くときはポタージュにし
てもいいですね。おかゆや
雑炊は少し塩を足したり、
だし汁で炊いたり、溶き卵
を加えたり工夫を。しょう
ゆやみそをベースにしても
食べやすくなります。
熱が高いと口当たりが良
く、冷たいものを好みま
す。ニンジンをすり下ろし
てゼラチンで固めたゼリー
はどうでしょう。くず湯も
いいですね。この場合も砂
糖や果汁で少し甘みをブラ
スしてあげるといいです
よ。のどごしの良いヨーグ
ルトやアイスクリームもO
Kですが、下痢や咳などの
症状があるときは腸を刺激
するため控えましょう。
(聞き手＝植松裕子)
第1、第3火曜掲載

読者の子育てに関する質問を募っています。内容をなるべく詳しく書いて、子どもの性別と年齢、続柄と投稿者の住所、氏名、年齢、電話番号を明記して

〒770-8572 徳島新聞社生活文化部「子育て相談」係へ。Eメールはkurasi@topics.or.jpへ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。