胃腸炎食事ステップアップ一覧表

ステップ	症状の目安	胃腸炎は食事制限をして胃腸を休める事が一番の改善方法です。 無理して食事は食べさせず、症状が悪化することなく、食欲があればステップを上げて行きましょう。								
①	嘔吐初日又は嘔吐頻回 ◆水分のみ ORS、OS-1、アアラト	嘔吐直後は30分程休み（水分も控える）、その後嘔吐が無ければ水分を摂取開始し、10ccを10分毎から始め、飲めるようなら徐々に量を増やす。 50cc/回摂取しても嘔吐がなければステップ②へ。								
②	嘔吐1～3回/日 下痢10回/日 ◆水分中心の食事	おもゆ、具なし味噌汁、野菜スープの上澄み。								
	食材	米/麺/パン	汁	野菜	魚	肉	豆	果物	卵/乳製品	嗜好品
③	下痢5～6回/日程度 （水様～泥状） ◆炭水化物中心の食事 目安としては離乳食の 中期程度の食事	お粥 （7～10倍粥） 煮込みうどん （細かく刻む） パン粥	味噌汁 野菜は 軟らかく 煮る ポタージュ	繊維の少ない物 （細かくし、軟らかく煮る） じゃがいも にんじん キャベツ	白身魚 すり流し		冷えていない 豆乳 豆腐 お麩	おろし りんご		ベビーせんべい ベビー用 りんごジュース
④	下痢3回/日程度 （泥状～軟便） ◆軽食 目安としては離乳食の 後期程度の食事	お粥 （5倍粥） 煮込みうどん 食パン	味噌汁 野菜スープ	繊維の多くなならない物 （軟らかく煮る） ブロッコリー 大根 キャベツ 白菜 ほうれん草 かぶ	白身魚 しらす	鶏ひき肉	豆腐 裏ごし煮豆 高野豆腐	おろし りんご 桃	茶碗蒸し 温牛乳	ビスケット カステラ
⑤	軟便～有形便 消化の悪い食事はNG	白米 うどん		繊維の多くなならない物 （軟らかく煮る） ブロッコリー 大根 キャベツ 白菜 ほうれん草 かぶ	かれいたら あじ たい すずき ツナの水煮	ヒレ肉 鶏肉 豚ひき肉		りんご バナナ	脂肪分の 少ない チーズ 牛乳	

注※①と②は、病児の症状なので、熱が38.5度以下でも病後児ではお預かりする事が出来ません。

完全回復まで 避けたい食材	炊き込みご飯	繊維の多い物 さつまいも ゴボウ れんこん きのこ とうもろこし こんにゃく	さば さんま いわし まぐろ ぶり	豚肉 ベーコン ソーセージ	納豆 枝豆 油揚げ	柑橘類 梨 柿 イチゴ ぶどう	魚卵 ヨーグルト	ドーナツ ケーキ パンケーキ ゼリー プリン
	赤飯、玄米 そば ラーメン 菓子パン							