

<吐き気がおさまってきたときの食事>

吐き気が治まってきたら、食事療法が重要になります。便の回復程度を確認しながら食事の内容を工夫し、徐々に戻していきましょう。

下記の食べ物を参考にしてください。



	消化がよいもの（例）	消化が悪いもの（例）
穀類	重湯、お粥、よく煮たうどん	赤飯、寿司、そば、ラーメン
いも類	よく煮たじゃがいも、長いも	さつまいも、こんにゃく
まめ類	豆腐、柔らかく煮た豆、高野豆腐	納豆、おから、油揚げ、固い豆
卵類	半熟卵、卵豆腐	固ゆで卵、目玉焼き、生卵
魚介類	カレイ、鮭、タラ	まぐろ、イカ、タコ、貝類
肉類	脂の少ないヒレ肉、鶏ササミ	脂の多い豚肉、ベーコン、ハム ソーセージ
野菜類	にんじん、カブ、大根、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ	ごぼう、ニラ、アスパラ、ふき
果物	バナナ、リンゴ、白桃、果物の缶詰	みかん、いちご、パイナップル、キウイ、すいか、メロン、ぶどう
飲み物	牛乳、麦茶、イオン飲料	炭酸飲料、コーヒー
菓子類	ゼリー、プリン、ヨーグルト、ボーロ、カステラ	ドーナツ、ケーキ、グミ

◇ 下痢が多いときは、脱水予防のために水分摂取も大切です。