

梅雨明け以降、猛暑が続き本格的な夏がやってきました。夏に流行することの多い「手足口病」や「ヘルパンギーナ」ですが、今年は手足口病が大流行しており、みどりっこでも多くのご利用があります。口の中やのどの奥にも水泡がでる病気で、痛みが強くて食べられなくなってしまうこともあります。そんな時の食事のポイントをまとめてみました。

口の中の痛み時の食事



口の中が痛くて食べるのがつらい時は、無理して食べる必要はありません。脱水症状を避けるために水分補給を心がけ、食べられるものを、食べられるときに食べさせてあげましょう。

こまめな水分補給を！



食事をあげる時のポイント

1

しめない温度と味つけ

温度 → 人肌程度の温度



- ・熱すぎるもの
- ・冷たすぎるもの

ただし、冷たいものは痛みを感じにくくする効果もあるので、嫌がらなければ○

味付け → 全体的に薄味



- ・すっぱいもの
- ・しょっぱいもの

2

やわらかく、なめらかに

- ・すりおろす
 - ・すりつぶす
 - ・きざむ
 - ・やわらかく煮る
- などをして、のどを通る時に刺激が少ない形状にしましょう。



おすすめ食材

ごはん、パン、麺類、卵、豆腐、いも類、バナナ

また、小麦粉や片栗粉、くず粉、寒天などで、つるりと通過しやすくするのもよいでしょう。

3

少量で高栄養のもの

早く治すために、おすすめの栄養素を意識してみましょう。

・ビタミンB群



・ビタミンC



おすすめの食事

主食

おかゆ
雑炊
煮込みうどん
パン粥



おかず

シチュー
ポタージュ
くず煮
テリーヌ



おやつ

ゼリー
プリン
アイスクリーム
ヨーグルト



先月の利用状況

合計 43名

利用疾患(症状)

- ・手足口病
- ・インフルエンザ A
- ・胃腸炎



【文献】1) 若江恵利子：婦人之友社「ちょっと具合のわるいときの子どもごはん」
2) キッズドクターマガジン「子どもが口内炎に！早く治すためにおすすめの食事と避けたい食事まとめ」

8月の相談窓口のご案内

10日(土)

24日(土)

施設見学や事前登録も
行っています。
お気軽にご利用ください♪

- ① 9:00～
 - ② 9:45～
 - ③ 10:30～
 - ④ 11:15～
- 各回1家族のご案内です。

★予約制の為、お電話にて
お問合せください。

病児保育室「みどりっこ」

☎042-713-3745

[受付時間] 平日 8:00~17:30

詳しくはみどりっこ
ホームページへ

