

# 栄養だより



第 151 号

2023 年 2 月 22 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

## 体調不良時の食事の工夫

### ～発熱～

- 体から水分が失われる
- エネルギーを消耗する



- ▶ 水分をしっかり摂る
  - ▶ エネルギー源になる炭水化物(糖質)を摂るようにする
- 例)お粥、うどん、ゼリー、アイス、スポーツドリンク等



### ～咽頭痛～

- 飲み込みに障害が出る



- ▶ 刺激物(辛いもの、酸っぱいもの等)は避ける
  - ▶ のど越しが良いものを摂る
- 例)煮込みうどん、湯豆腐、プリン等



### ～嘔吐・下痢～

- 嘔吐物や便から水分が多量に失われる
- 消化機能が低下している



- ▶ 水分が多く、消化の良いものを摂る
- 例)三分粥・五分粥、温泉卵、野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、白菜、大根、人参等を軟らかく煮込む)等



※疾患により食事制限がある場合は、主治医にご相談下さい