

大きな木のあるお医者さん こころチャイルドクリニック

子どもの食事についてお話しします。

食事は子どもの発育、発達や健康の維持のためにもとても大切です。生活習慣病は幼少時期から始まっております。子どもの食事、生活習慣を見直してみましよう。

食事での注意する点は

- ① ② ③ ④ ⑤
- ① ② ③ ④ ⑤
- ① ② ③ ④ ⑤
- ① ② ③ ④ ⑤
- ① ② ③ ④ ⑤

しよつ。

下痢のときの食事

和食、炭水化物を主体にします。お粥、よく煮込んだうどん、軟らかい食パン、温野菜、白身魚の煮付け、加熱した卵、整腸作用のあるりんごがおすすめです。牛乳や乳製品は乳糖を多く含む腸内で発酵して下痢を悪化させます。発酵しガスを発生する豆、いも、かぼちゃ、栗、バナナ、腸壁を刺激する玉ねぎ、にんにく、カフェイン飲料、炭酸飲料、冷たいもの、油っこいもの、みかん、グレープフルーツなどの柑橘系、食物繊維の多いものは避けましよう。

便秘のときの食事

女性に多く便を押し出す力が弱い弛緩性便秘では、不溶性食物繊維としてイモ類、えのきだけ、豆、ナッツ類など、ストレスによる自律神経の乱れが原因とされる痙攣性(過敏性)便秘では、不溶性食物繊維は逆効果で、海藻わかめ(こんぶ)、オクラ、なめこ、モロヘイヤなどがおすすめです。

鉄分の多い食事

レバー、牛肉、鶏肉、赤身の魚、小松菜、ホウレンソウなど緑黄色野菜、あさりなど貝類、ひじきなど海藻類、卵、チーズが鉄分補充によく、鉄の吸収のため食間にビタミンCが豊富な果物を摂取しましよう。

おわりに

せっかく作った食事を食べてくれないとがっかりしますが、元氣だったら気にしないように…。自分も子どもの頃はそうだったのです。外でしっかりと遊んで楽しいことがあれば食欲もできます。食べることに興味を持たせ、しっかりと噛むことで味覚を育てましよう。お手伝いで料理を体験させるのも大切です。食事の時間は家族団欒の大切な時間です。笑顔で家族の絆を確かめ合い、感謝の気持ちを持たないようしましよう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい



●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。

△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS 広島バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

