

どうしましょう。こんなとき

下痢のとき

下痢は、食べすぎや寝冷え、歯が悪いために十分にかめないなど、単純な原因が多いものです。しかし、症状によっては医師の診断が必要になります。

下痢の時の食べ方



① やわらかく消化のよいものを

② 煮物・蒸し物料理を
材料はやわらかく、
時にはすりつぶして



④ 繊維の多いものや、
みかん類、刺激の強いもの
は避けましょう



③ 水分を十分に