

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの食生活

発熱したときにおすすめの飲み物

熱が高い時には食欲が落ちたり、固形の食べ物を受けつけなくなったりします。無理に食べると嘔吐や下痢になりかねませんので注意しましょう。

経口補水液またはスポーツドリンク

発熱しているときに怖いのは脱水症状です。汗もかきますので、こまめに水分補給をしましょう。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも体液の組成に近く、身体に吸収されやすいので、効率よく水分およびミネラルの補給ができます。

1歳未満のお子さんは、赤ちゃん用の経口補水液を飲ませてください。

また、薬を服用するときには、スポーツドリンクではなく、水またはぬるま湯で飲むようにしましょう。

薬をスポーツ飲料で飲むのは、薬の効き目が弱くなる、強くなり副作用が出る、などの可能性があるため避けましょう。

薬は、水や白湯で飲むのが基本です。スポーツドリンクには糖分が多く含まれているものや、水よりも吸収が良いように成分のバランスが取られているものなど、水とは異なる成分が配合されている場合があります。そのため、薬とスポーツドリンクを同時に摂取すると、薬の十分な分解吸収が行われず、効果を発揮できない可能性があります。

また、スポーツドリンクに含まれるカルシウムが薬の成分を弱めることもあります。

簡単献立

簡単・時短！！ガーリックチキン



材料(2人分)

鶏モモ肉一口大	250g
A おろしにんにく	小さじ2
A 鶏ガラスープ	小さじ1
A 黒ひき胡椒	少々
オリーブオイル (サラダ油でも可)	大さじ 1/2

作り方

- ① 一口大の鶏もも肉に A の調味料をまぶしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を入れてフタをして火が通るまで6～7分蒸し焼きにする。