



鶏もも肉のおろし煮

＜材料＞作りやすい量

・鶏肉もも肉	300g
・おろししょうが	小さじ1
・酒	大さじ1
・片栗粉	適量
・かつおだし汁	300ml
・大根	1/4本
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・葉ねぎ	少々

- ①鶏肉を一口大に切り、しょうがと酒を合わせた液に漬けておく。
- ②大根はおろしてザルで水気を切る。
- ③①に片栗粉をまぶし、180℃くらいの油で揚げる。
- ④だし汁に調味液を加えひと煮立ちさせたら、大根と小口切のネギを入れる、③を加えてサツと煮て完成。

体調が悪い時の経口補水液「OS-1」オーエスワン

体調を崩しやすい時期になりましたね。小さい子達がいるわが家は年中誰かが体調崩している気がしますが・・・

風邪や胃腸炎で発熱や下痢、嘔吐などがある、また食事を食べられないときは、脱水症状に気を付けましょう。

食事は無理して取れなくても構いませんが、水分はできるだけとります。脱水症状が心配な時に役立つのが「OS-1(オーエスワン)」という経口補水液です。

「OS-1」とは、病院でも使われることがある飲み物で、体内の水分や塩分(電解質)をしっかり補うために作られています。普通の水やお茶よりも、体調が悪い時に失われる大切な成分をバランス良く補ってくれます。

こんな時に・・・

- ・お腹を壊している時(下痢や嘔吐)
お腹の調子が悪いと、体からたくさんの水分が出てしまいます。
- ・熱が出ている時
体温が上がって汗をかくことで、水分と一緒に塩分もどんどん失われてしまいます。
- ・食欲がない時
体調が悪い時は、なかなかご飯が食べられなかったり、飲み物も飲めない時は脱水症状のリスクが高まります。

飲み方のポイント

- ・少しずつ、こまめにあげる
一度にたくさん飲むとお腹に負担がかかることがあります。特にすぐ吐いてしまう場合はスプーン1杯くらいの量を5分おきくらいに、少しずつ飲ませてあげましょう。

飲みづらい時

- ・ゼリータイプを使ってみる。
- ・市販のベビースポイトを使ってみる。

口の脇にスポイトを差し込んで、歯茎に沿ってゆっくりと流し込むようにあたえます。舌に触れることなく喉に届くので、嫌がらずに飲み込んでくれます。(大塚製薬 経口補水液オーエスワンRの飲ませ方のコツより)

体調が良くなったら通常の水分補給へ

具合が良くなって食事が取れるようになったら、無理に「OS-1」を続けなくても大丈夫です。お水やお茶に戻しましょう。

気をつけたいこと

- ・病院に行くタイミングを逃さない
子どもの体調が悪く、症状がひどいと感じたら、早めに病院に相談することが一番大切です。

嘔吐・下痢・食欲不振は脱水症状のリスクを高めま。経口補水液等を上手に使って脱水症状を予防しましょう。

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント

