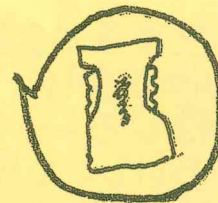
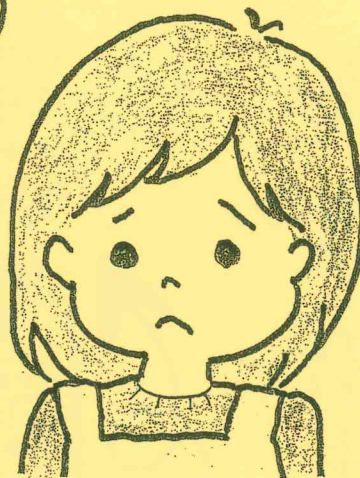




ゲリの時に
ヨーグルトを
食べさせて
平気かしら？



Q 整腸作用があるといわれているヨーグルト
でもゲリの時どうなの

A ゲリの時には、食べるタイミングがあります。

お家で作る経口補水液
湯 冷まし 1L 食塩 3g (小さじ $\frac{1}{2}$) さとう 40g (大さじ 4-5)
・スプーン1杯から少しずつ1回量をふやしていく
・母乳の時は 少しずつ何度も与える

os-1

急性のゲリの場合

- ・半日から1日くらい絶食をして腸を休ませてあげましょう
この時期は固形物のヨーグルトではなく、脱水を防ぐための水分を摂りましょう
- ・回復期に入って 胃腸に負担のかからない食事(おかゆせうどんなど)を始める時期に
ヨーグルトは とても有効的です



↑
ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌に整腸作用が
期待できるからです。そして、免疫力アップにもつながるのです。

慢性のゲリの場合

- ・日頃から腸内環境を整える事が予防につながるのど ヨーグルトは効果的な食べ物です
ただヨーグルトは冷たい食べ物なので、一口ごとにゆっくりと口の中で溶かすように食べると
「体を冷やして下痢になる」事もないでしょう

なかにはヨーグルトと体質が
合わない人も いるので
無理に食べるのは
禁物です!



低カロリーヨーグルトに含まれている甘味料(キシリトールなど)は消化しにくいため
腸がデリケートな時には、ゲリを招くリスクが高いと云うので 気を付けましょう!