

病気のときによい食品・避けたい食品例

食品群	食品	かぜ	発熱	のど痛	下痢	嘔吐	便秘	口内炎
穀類	かゆ							
	うどん							
いも類	じゃがいも							
	さつまいも				×			
豆類	豆腐							
	納豆・煮豆				×			
魚介類	白身魚							
卵類	卵							
牛乳	牛乳				×	×		
乳製品	ヨーグルト				×			
	アイスクリーム							
野菜類	かぼちゃ							
	ブロッコリー							
	ほうれん草							
	ごぼう・筍・セロリ など				×	×		×
	人参							
きのこ類	しいたけ・えのき 茸・しめじなど							
海草類	ひじき・こんぶ							
	寒天							
果実類	りんご							
	みかん	×		×	×	×		×
	バナナ							
油脂類	油	×			×	×		
その他	プリン							
	ゼリー							
	スナック菓子	×	×	×	×	×	×	×
	炭酸飲料	×	×	×	×	×	×	×
	スポーツドリンク				×			

よい食品 避けたい食品 × 水分補給には白湯、番茶、麦茶がよい。