



離乳食の目安量とありがちな間違いとは？



長かった夏もようやく去り、朝晩が急に冷え込むようになって来ましたね。これからの時期は、空気がますます乾燥し、感染症の患者数が増える時期に入ります。予防のためにも、手洗い・うがいやこまめな換気、ウィルスに負けない体づくりを心がけたいですね。

さて、今回は乳幼児健診でもご質問の多い“一回当たりの離乳食の目安量”についてお伝えします。



	離乳初期 生後5~6か月	離乳中期 生後7~8か月	離乳後期 生後9~11か月	離乳完了期 生後12~18か月
穀類 (g)	すりつぶした10倍がゆから始める。 1か月を過ぎた頃の目安量は小さじ10程度。	5倍がゆ 50~80	5倍がゆ90 ~軟飯80	軟飯90 ~普通のごはん80
野菜・果物 (g)	1週間ほどたち、おかゆに慣れたら、20gを超えない程度に。	20~30	30~40	40~50
魚 (g)	おかゆや野菜に慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10~15	15	15~20
肉 (g)		(絹ごし) 30~40	(絹ごし) 45	50~55
豆腐 (g)				
卵 (個)		卵黄1~全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2~2/3
乳製品 (g)		50~70	80	100

上記の量はあくまで目安です。特に乳幼児期は、体調や機嫌で食べる量にムラがあるかと思えます。一回ごとの食事で評価せず、一週間くらいのスパンで捉えてみましょう。

また、良くありがちな間違いが“たんぱく質をしっかり”“野菜をたっぷり”など、大人の食べ方を踏襲してしまうことです。乳幼児は一回の食事量が少ないため、野菜の割合が増えると、食事全体のエネルギー量が少なくなってしまいます。まずはエネルギー源となり、消化のしやすいおかゆ等の穀類（炭水化物）をメインに食べ進めていきましょう。

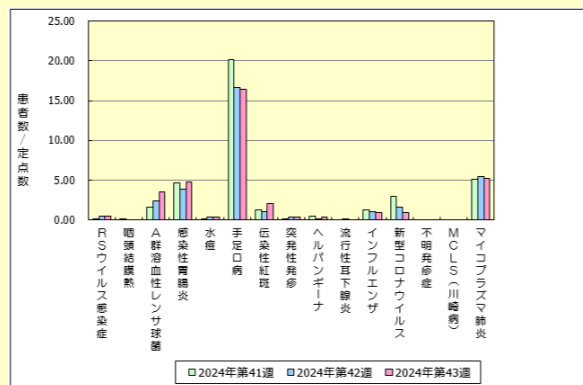
私個人の所感ですが、9~11か月頃は食事量や母乳・ミルク量の個人差が特に大きいように見受けられます。比はず、焦らず、その子にあったペースで進めていきましょう。
(管理栄養士 緑川涼佳)

参考：厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）

感染症発生状況

●伝染性紅斑・手足口病・マイコプラズマ肺炎が流行しています。

手洗いや咳エチケットに留意して感染拡大に注意しましょう。



第43週感染症発生状況グラフ

11月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
				1 AM小沢愉理 塩田	2 休診	3 休診
4 休診	5 AM井之上 横山	6 AM小沢浩 AM塩田 福田	7 AM井之上 白井	8 AM小沢愉理 塩田	9 休診	10 休診
11 AM小沢愉理 AM白井 PM福田	12 AM井之上 横山	13 AM小沢浩 AM塩田 福田	14 AM井之上 白井	15 AM小沢愉理 塩田	16 休診	17 休診
18 AM小沢愉理 PM福田	19 AM井之上 横山	20 AM小沢浩 AM塩田 福田	21 AM井之上 白井	22 AM小沢愉理 塩田	23 休診	24 休診
25 AM小沢愉理 AM白井 PM福田	26 AM井之上 横山	27 AM小沢浩 福田	28 AM井之上 白井	29 小沢愉理	30 休診	

- 11/18白井医師は休診となります。代診はありません。
- 11/25~12/6塩田医師は休診となります。11/29午後は小沢愉理医師の代診となります。

12月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 休診
2 AM小沢愉理 PM福田	3 AM井之上 横山	4 AM小沢浩 福田	5 AM井之上 白井	6 小沢愉理	7 休診	8 休診
9 AM小沢愉理 AM白井 PM福田	10 AM井之上 横山	11 AM小沢浩 AM塩田 福田	12 AM井之上 白井	13 AM小沢愉理 塩田	14 休診	15 休診
16 AM小沢愉理 AM白井 PM福田	17 AM井之上 横山	18 AM小沢浩 AM塩田 福田	19 AM井之上 白井	20 AM小沢愉理 塩田	21 休診	22 休診
23 AM小沢愉理 AM白井 PM福田	24 AM井之上 横山	25 AM小沢浩 AM塩田 福田	26 AM井之上 白井	27 AM小沢愉理 塩田	28 休診	29 休診
30 休診	31 休診					

- 12/2白井医師は休診となります。代診はありません。
- 11/25~12/6塩田医師は休診となります。12/6午後は小沢愉理医師の代診となります。

※診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

★12/28~1/5は年末年始のため休診です。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL: 042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
(八王子市小児・障害メディカルセンター内)
(HP) www.shimada-ryouku.or.jp/shima8



外来診療のお知らせ

★子ども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。
(診察時間：30分)

●月曜日14:00~15:00

担当：福田医師

●金曜日14:00~15:00

担当：塩田医師

★チック外来★

(診察時間：1時間)

●第2・第4水曜日13:40~14:40

担当：小沢浩医師

*不定期に休診となることがあります。

*完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9559

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方方を3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の30日処方のみで、在院時間が短くなるように配慮いたします。

※お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9008

お知らせ

●子宮頸がんワクチンについて

シルガード・ガーダシルの供給不足に伴い、現在ご予約をお取りできません

入荷がありましたら予約を再開いたします

ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします

●インフルエンザワクチンについて

接種期間：10/21~12/2

接種日：月曜日15:00~16:30

水曜日13:45~14:45

金曜日15:00~16:30

詳細につきましては、当院ホームページに後日お知らせいたします

問い合わせ先：042-634-9008