

栄養士業界の新たな動きに、乞うご期待！



例年にないほど秋があっという間に終わり、北風が頬にしみる季節となりました。今年の冬は“冬らしい冬”になるようです。防寒対策をし、少しでも快適に冬を過ごしたいですね。

さて、今年の秋、栄養士業界は2つの話題で盛り上がりました。

ひとつめはNHKの連続テレビ小説。主人公がなんと栄養士です！ 非常に珍しいことですが、これを機に栄養の大切さや多様性がより多くの方に広まればいいなと思っています。

二つ目は、“日本人の食事摂取基準”の2025年版が5年ぶりに改訂されたことです。

栄養に携わる方以外は、あまり耳慣れないものかも知れませんが、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目指し、食事からどの栄養素をどのくらい摂取すればよいかを国が科学的根拠に基づいて示したものです。実際の適用は4月からです。私も時間をかけてしっかりと理解を深めているところです。

2025年も、最新の栄養学でお悩みやご不安を少しでも軽く出来るよう努めてまいります。

どうか皆様が健康で過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。



(管理栄養士 緑川涼佳)

～よくある質問シリーズ④～

Q. 牛乳はいつからあげても良いですか？

A. 乳製品のアレルギーがないことを前提とし、中期（7～8か月）から離乳食の材料として使用出来ます。初めて使う際は、赤ちゃん用のスプーンでひとさじの量から始め、必ず加熱して使用しましょう。

ただ、必ずしも牛乳を使用する必要はありません。育児用ミルクで代用すれば、栄養価の底上げにもなります。大人のように飲料として飲む場合は、1歳以降が望ましいです。

Q. フォローアップミルクは飲ませた方が良い？

A. 母乳育児の場合、生後6か月の時点で鉄欠乏を生じやすいため、①適切な時期に離乳を開始し、②進行を踏まえて鉄の多い食材（赤身の魚・肉・大豆製品等）を取り入れることが望ましい、とされています。長期にわたって取り入れることが難しい場合、医師に相談したうえでフォローアップミルクの活用を検討しても良いでしょう。

育児用ミルクには鉄が入っているため、離乳食が順調に進み、栄養が不足していない限りは必要ありません。

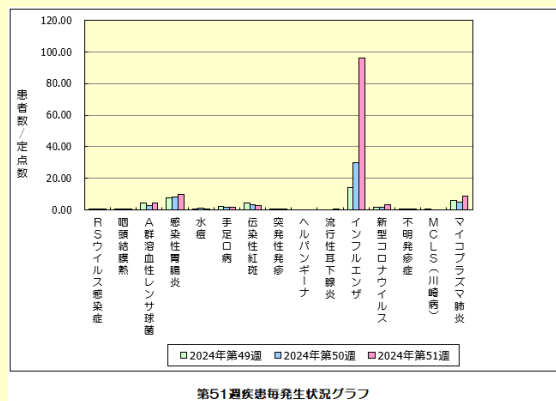
参考：厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）

感染症発生状況

●インフルエンザが急増しています。

伝染性紅斑・手足口病・マイコプラズマ肺炎の方も多い状況が続いています。

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。



1月の診察予定



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

- 1/3は八王子市休日診療当日のため、点滴・レントゲン検査は行いません
- 1/27白井医師は休診となります
- 1/29午後の福田医師は休診となります。小沢倫理医師の代診となります

2月の診察予定



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

- 2/7小沢倫理医師は休診となります

*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-ryoiku.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

*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、現在ご予約が取りにくいことがあります。

入荷がありましたら予約枠を開放しておりますので、お問い合わせください。

●MR（麻疹風疹）ワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。1回目の方と公費接種の期限が近い方を優先させていただきます。

ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします

問い合わせ先：042-634-9008