

離乳食の栄養バランスにご用心！？

今年も新年度が始まりました。慌たしさがようやく一段落ついたかと思いきや、今度は急に夏のような暑い日が来たり……。真の意味で体を休めることは、なかなか難しいことだと感じます。休息も必要時間と捉え、自分に合った方法で疲労回復や健康維持を心がけたいですね。

さて、本日は離乳食のバランスを考える際、気を付けたいことについてお伝えします。

とは言っても、離乳食の栄養バランスは難しく考えることはありません。栄養素としては、

- 炭水化物（主食：米・パン・麺類など）
- たんぱく質（主菜：魚・肉・卵・大豆製品・乳製品）
- ビタミン・ミネラル類（副菜：野菜・果物・きのこ・海藻など）



のカテゴリからひとつずつ選べば大丈夫で、これについてはほとんどの保護者の方が問題なく実践出来ています。

ただ、量については少し注意が必要です。

上記の栄養素の中で、一番量を必要とするのは主食となる炭水化物です（※具体的な量については、「厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂版」をご覧ください）。

成人の食事では、「筋肉のためにたんぱく質を取る」「野菜・果物で食物繊維を積極的に補う」ことが必要な場面もありますが、赤ちゃんは消化機能が未発達です。たんぱく質を多く含む食材は代謝の過程で腎臓に、野菜や果物は食物繊維が多いため、腸に負担がかかってしまいます。

たんぱく質・食物繊維を多く含む食材については、基本の目安量から極端に増やさず、量を調整する場合は炭水化物を多く含む食材で調整しましょう。炭水化物は消化も良く、すばやく体や脳のエネルギーとなります。離乳食においては、成人の食事と異なる部分を理解し、子どもの成長・発達に合わせたバランスを意識しながらすすめられると良いですね。

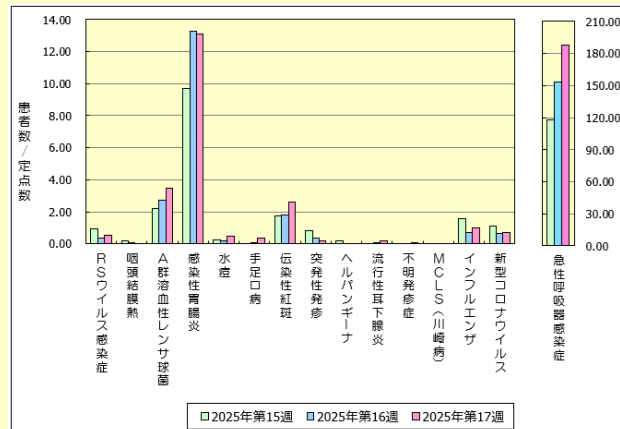
（管理栄養士 緑川涼佳）

感染症発生状況

- 感染性胃腸炎・伝染性紅斑の方が多くいらっしゃいます。

手洗いをしっかりと行って感染予防に努めましょう。

胃腸炎症状がある場合は、吐物やうんちの処理を適切に行いましょう。



5月の診察予定

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

- 5/7午前のみ小沢愉理医師の診察があります
- 5/16塩田医師は休診となります。午前は小沢愉理医師、午後は白井医師の代診となります
- 5/19午前の白井医師は休診となります

6月の診察予定

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

- 6/26午後の福田医師は休診となります。午後は白井医師の代診となります

*月曜日午後の西條医師の診察は、チック外来となります

★診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

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

★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。
(診察時間：30分)

●金曜日14：00～15：00

担当：塩田医師

問い合わせ先：042-634-9559

★頭痛外来★

●月曜日14：00～15：00

担当：白井医師

問い合わせ先：042-634-9008

★チック外来★

●月曜日14：00～17：00

(初診14：00～15：00 再診15:00～16：00)

担当：西條医師

問い合わせ先：初診042-634-9559

再診042-634-9008

*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。

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方をして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

●おたふくワクチンについて

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