



「昨日は食べたのに、今日は食べない！」～子どもの食べる量には波があります～



夏らしい暑さも終わりを見せ始め、秋の到来が待ち遠しい時期となりました。

さて、今回は健診や栄養相談でよく伺う“食べる量の“ムラ”についてお伝えします。

「昨日はよく食べたのに、今日はあまり食べない」「朝食はロールパン1個と牛乳がやっと・・・」など、お子様の食べる量について心配になることはありませんか？

しかし、大人でも日によって食欲が違うように、子どももたくさん食べる日もあれば、あまり食べない日もあります。特に子どもは、成長のスピードや活動量・体調・機嫌などによって食欲が変化します。暑い日は食欲が落ちることもありますし、たくさん遊んだ日はいつもよりよく食べることも。また、初めての場所や人に囲まれたときには、食事に集中にすることが難しい場合もあります。

少し古いデータですが、“幼児の場合の食事量は一食あたりの変動が大きい”という研究結果があります。2～5歳の子どもを対象にした研究では、一食ごとのエネルギー摂取量の変動率が平均33.6%と大きかったのに対し、一日全体でみると10.4%でした。つまり、一食ごとの食事量だけでは、「その日の食事量が少なかった」と判断するのは難しいのです。

また、食事量だけでなく、睡眠、排便、体重や身長が成長曲線に沿って増えているか、体調は良いか、元気に遊んでいるか、などの数値だけでは測れない様子も含めて見ていくことも大切です。厚生労働省の“授乳・離乳の支援ガイド”でも、食事量は目安として捉え、子どもの成長・発達に応じて調整することが示されています。

「あまり食べなかった」と、一食だけを見て心配するのではなく、少し長い目で見てみましょう。数日から1週間ほどの食事や生活の様子を振り返ってみると、「思っていたより食べているな」と気づくこともあります。一食の量に一喜一憂せず、少し長い目で見ていくのがポイントです。

ただし、食べない状態が続き、体重が増えない・減ってきた、元気がないなど、気になる様子がある場合は、早めに専門家へご相談くださいね。



（管理栄養士 緑川涼佳）

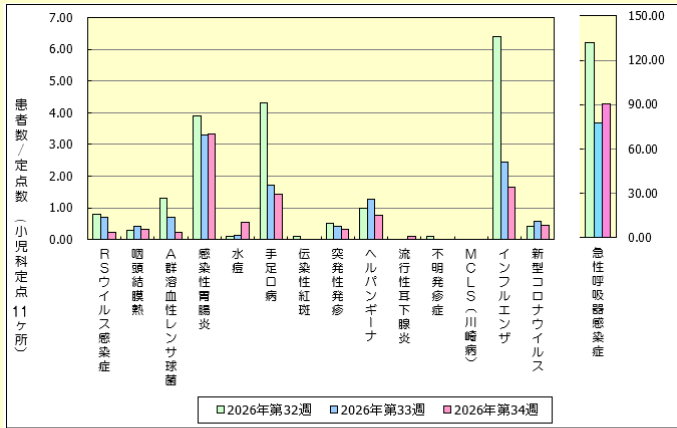
参考文献：Birch LL, et al. The Variability of Young Children's Energy Intake. N Engl J Med. 1991;324:232-235. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199101243240405>（閲覧日：2026/8/25）

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・感染性胃腸炎に気を付けましょう

手洗い・咳エチケット・排泄物と吐物は適切に処理をして、感染拡大に注意しましょう



9月の診察予定

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

●9/14白井医師は休診となります。AM福田医師・PM塩田医師の代診となります。

●9/27は八王子市休日診療当番日です。点滴・レントゲン撮影はできません。

10月の診察予定

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

●10/5白井医師は休診となります。AM西條医師・PM塩田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。

2026年度のインフルエンザワクチン（注射またはフルミスト）は、診察時間内での接種も可能となります。

10/1～接種開始予定です。診察時間内での接種をご希望される方はお電話でお問い合わせください。

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★

これって普通？大丈夫？どうしたらいい？
お子様のご心配事を何でもご相談ください
（診察時間：13:40～14:10）

●月曜日：白井医師

●木曜日：福田医師

●金曜日：塩田医師

問い合わせ先：042-634-9559

★チック外来★

●火曜日13:40～17：00

（初診13:40～14:35 再診14:40～17：00）

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

●外来の診療体制変更について

予防接種・乳児健診を診療時間内であれば、いつでも受けられるようになりました

（栄養指導をご希望の場合は木曜日の14:00～15:00）

●日本脳炎ワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります

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