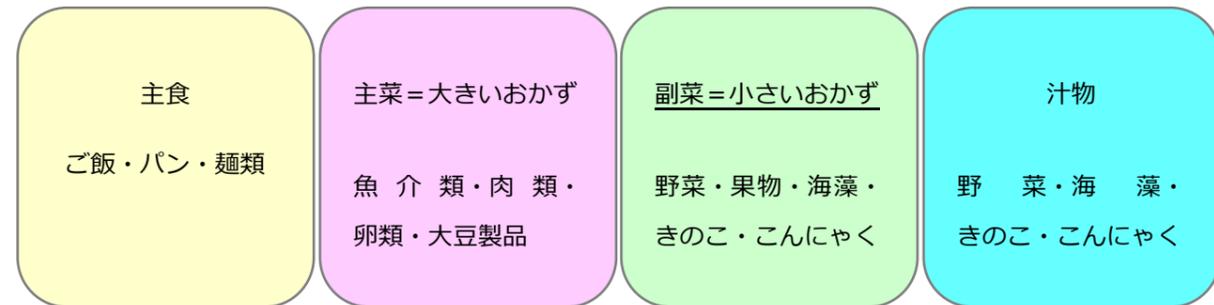


## 離乳期から幼児期、成人までご家族で使える食事の型とは？



意外に思われるかも知れませんが、食事の基本的な型は、離乳食中期～大人までほぼ同じです。離乳期～幼児期は、月齢や個人差によって食べられる量にかなり幅があるため、具体的な量については今回割愛させていただきますが、主食・主菜・副菜の3つを揃えることが基本の型となり、主に主食から炭水化物を、主菜からたんぱく質を、副菜からビタミン・ミネラル・食物繊維を補うことが出来ます。



大人の場合は、一回の食事で主食と主菜のカテゴリからはひとつずつ、副菜・汁物のカテゴリからは複数の食材をとるのが理想的です。定食のように、主食・主菜・副菜・汁物とそれぞれ一品ずつ用意しても構いませんし、鍋料理のようにすべてを一度にとれるメニューも今の季節はおすすめです。尚、離乳期～幼児期は食べムラがあることも多いので、1食単位での評価はせず、1週間くらいのスパンで食材が網羅出来たか、確認してみましょう。

食事の基本的な組み合わせ方を覚え、実践することは、ご家族の日々の体調維持や未来の健康管理にもつながります。2023年、今年こそコロナが収まり、皆様がより健やかな日々を送れますように！ 本年もよろしくお願いたします。

(管理栄養士 緑川 涼佳)

ちなみに緑川家の平日の夕ご飯は型が決まっており、主食はご飯(岩手県産ひとめぼれ)、主菜は焼き魚(干物の登場率高し)や鶏もも肉のグリル・豚しゃぶなどひとつの工程で出来るもの。副菜は汁物も兼ねており、具だくさんの味噌汁(豆腐+わかめ+冷蔵庫にある野菜を数種類入れる)と決めております。その分、余力のある日と行事食の際に全勢力を注ぐスタイルです。ここにたどり着くまで数年かかりましたが(笑)、今は気持ち的にも大分楽になりました。

## 八王子市の感染症発生状況

インフルエンザ・感染性胃腸炎の方が増加傾向です。

咳エチケットを行いながら、手洗いをしっかりと行いましょう。

感染性胃腸炎の場合は、吐物・排泄物の取り扱いに注意して、感染拡大を防ぎましょう。



## 1月の診察予定

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

- 1/3は八王子市休日診療当番日のため、点滴・レントゲン・コロナPCR検査は行いません。
- 1/18福田医師の診察は午前のみとなります。午後は塩田医師の代診となります。
- 1/20塩田医師は休診となります。代診はありません。
- 1/23白井医師は休診となります。代診はありません。

## 2月の診察予定

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

\* 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](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)

★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。

## 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)

●水曜日 13:45~14:45

(第2水曜日は休診)

担当: 小沢浩

●金曜日 14:00~15:00

担当: 塩田陸記

\* 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

### ★チック外来★

●水曜日 12:00~12:30

担当: 小沢浩

\* 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<sup>※</sup>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

## 重要なお知らせ

●感染症対策にご協力をお願いいたします。

下記の方はクリニック建物内には入らず一旦、車やご自宅から当院へお電話をお願いいたします。

- ・ 新型コロナウイルス感染が心配な方
- ・ 新型コロナウイルス濃厚接触者の方
- ・ 発熱・咳・鼻汁等の風邪症状のある方

問い合わせ先: 042-634-9008