

実りの秋！ ご家族の食事を改めて見直してみましょう



近年にない程の猛暑だった夏もようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。島はちの周りには満開の金木犀がたくさんあるので、この時期は行き帰りの道がとても楽しく、思わずうっとり、ニヤニヤしながら歩いてしまいます。

そして秋は、実りの季節でもありますね。食べ物もおいしく、思わず食べ過ぎてしまうこともしばしば…。そこで今回は、お子様が肥満傾向になってきた際の食事の工夫についてお伝えします。

①食事の内容を確認してみましょう

主食 + 主菜（大きいおかず） + 副菜（小さいおかず） + 汁物の組み合わせを基本とし、特に主菜の調理法が揚げものや炒めものに偏っていないか、チェックしてみましょう。

幼児期の一食分は、大人の半分くらいの量が目安です。

②盛り付けは一人前の量を

大皿から自分で好きなだけ取るスタイルではなく、あらかじめ食べる分を各々の器に盛り付けましょう。見た目の満足感も得られますし、一人前の適切な量を目で覚えることにつながります。“おかわりするときは全部食べてから”等のルールを設けても。

③おやつの量と質を確認してみましょう

塩分や糖分が多い菓子類・糖分入りのジュースをとり過ぎていませんか？

おにぎり・蒸かし芋・果物・ヨーグルトなど、なるべく食材そのものに近い形のおやつがおすすめです。こちらも一回量を決めて、食べる分だけ盛り付けを。

④良く噛んで食べるが吉！

良く噛むことで満腹中枢が刺激されますし、胃腸の負担が軽くなります。誰が多くカミカミ出来るか、お子様と勝負しても楽しいですね。

早食いが気になる場合は、根菜類やこんにゃく・きのこ・海藻など、しっかり噛める食材を。食材を小さく切り過ぎないのもポイントです。

肥満傾向になる要因は様々ありますが、お子様の食べ過ぎや過食・肥満傾向が気になる際は、ご家族の食事全体を改めて確認してみるのもおすすめです。

また、発達障害があるお子様の食べ過ぎ・過食については、この限りではありません。年齢や原因となる特性に合わせたアプローチをすることが重要です。一人で悩まず、お気軽に島はちの専門家へご相談ください。（管理栄養士 緑川涼佳）



感染症発生状況

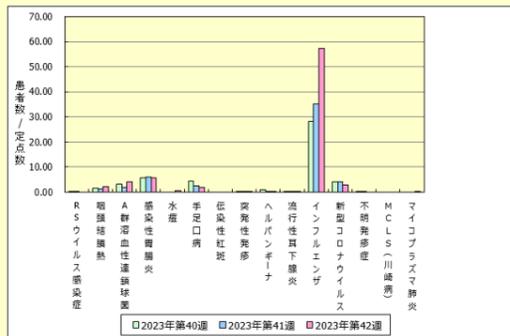
●インフルエンザの方が大変多くなっています

手洗い・咳エチケットをしっかりと行いましょう

インフルエンザワクチンの接種も始まっています

インフルエンザに罹ってしまった後のインフルエンザワクチンは、

症状改善後2～3週間経過したところで接種しましょう



第42週疾患発生状況グラフ

11月の診察予定

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

12月の診察予定

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

●12/7午後の白井医師は休診となります。小沢倫理医師の代診となります

●12/20午後の福田医師は休診となります。塩田医師の代診となります

★12/29～1/2は休診となります。（1/3は八王子市休日診療当番日）

12/28は、午後の診察を14：00から行います。

*** 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）

（H P）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★

●第1・4・5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

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の
位置づけが5類感染症になりましたが、

当院は医療機関のため、引き続き、マスクの
着用をお願いしております。

2歳未満および特別な事情のある場合を除
き、可能な限りマスクの着用をお願いします。
当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを
推奨しております。

問い合わせ先：042-634-9008