

1歳からのおやつ、何をどれくらい取れば良い？



厳しい寒さも和らぎ、春のきざしを感じる時期となりました。春から新しい生活を始められる方も多いのではないのでしょうか。忙しいこの時期こそ、いつも通りの食生活に加え、意識的に休憩時間を設けることを心がけたいですね。

さて、今回は乳幼児健診の際にご質問の多い「おやつ（間食）」についてお伝えします。

3回食のリズムが整う1歳頃になると、運動量が増えて来ますが、消化器官は未発達のため、一度に食べられる食事の量は多くありません。そのため、3回の食事にプラスして必要なエネルギーや栄養素・水分を補うことがおやつ（間食）の目的です。肉団子くらいの硬さのものが食べられるようになったら、おやつを取り入れる目安の月齢ですが、3回の食事をしっかりと取れているようなら、無理におやつを取り入れる必要はありません。

おやつの時間帯ですが、一回目は朝食と昼食の間の10時頃、二回目は昼食と夕食の間の15時頃が目安です。凝ったものにする必要はなく、おにぎりや柔らかく茹でたスティック状の野菜など、手づかみ出来るようなメニューがオススメです。前歯でかじり取りが出来る、奥歯や歯ぐきでつぶせるくらいの硬さを目安にします。

以下は、おやつのメニューにおすすめの食材です。

エネルギー源となるもの ・おにぎり ・サンドイッチ ・芋類 ・果物	不足しがちな栄養素を補えるもの (カルシウムや鉄など) ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト ・卵 ・小魚 ・納豆	水分補給 (甘くないもの) ・麦茶 ・水 ・牛乳 (飲みすぎ注意)
--	--	---

おやつの量については、ご飯を使ったメニューなら40g程度、芋類なら60g程度が目安です。

あくまで補食のため、次の離乳食に影響しないよう気を付けましょう。

味付けについても、よくご質問をいただきますが、1歳を過ぎても離乳食と同様、まだ薄味が基本です。調味は大人の1/3~1/2くらいにしましょう。

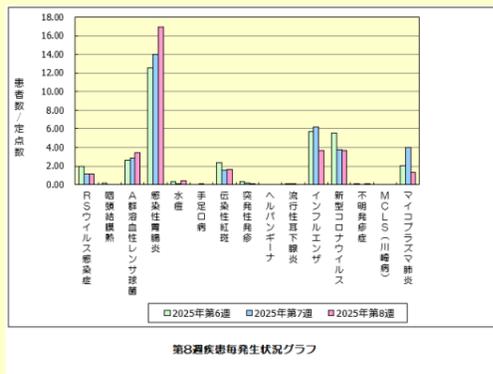
(管理栄養士 緑川涼佳)

感染症発生状況

●感染性胃腸炎の方が増えています

手洗いと吐物や便の処理を適切に行って、

感染拡大を予防しましょう



3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塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
AM小沢倫理 AM白井 PM福田	AM井之上 横山	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	井之上	AM塩田 福田	休診	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
AM小沢倫理 AM白井 PM福田	AM井之上 横山	AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
31						
AM小沢倫理 AM白井 PM福田						

●3/18横山医師は休診となります。午後の代診は井之上医師となります

★2025年度(2024.4)以降、診療予定変更にご注意ください★

4月の診察予定

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

*月曜日午後の西條医師の診察はチックの専門外来となります

●4/7午後、西條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。

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)

●月曜日14:00~15:00 (2025.3で終了)

担当: 福田医師

●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★ (2025.4~)

●月曜日14:00~15:00

担当: 白井医師

問い合わせ先: 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

●子宮頸がんワクチンについて

ワクチンの不足で、接種を希望しても受けられなかった方が存在することから、キャッチアップ接種の対象の方(平成9.4.2~平成21.4.1生まれの女性)は、2025年3月までに1回以上接種されたら、2025.4.1~2026.3.31まで残りの回数を接種できることになりました。

●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