



離乳食、“好き嫌い”との付き合い方



毎日、本当に暑い日が続きますね。こうも暑いと、秋はいつ来るのか、本当に来るのかさえ、疑わしいと思ってしまう今日この頃です・・・。

さて、今回は離乳食の栄養相談でも、よく伺うご相談内容のひとつ「好き嫌い」についてお伝えします。

赤ちゃんはパサパサしたり、つぶつぶした食感のものが苦手。特に、白身魚（しらす・鱈）・ささみ・野菜（ほうれん草・キャベツ）などは、割と好みが分かれる印象です。

離乳食を進めるうえで、苦手な食材とはどのように付き合いばよいのでしょうか？

一例として、しらすの場合を考えてみましょう。



まずは、おかゆに混ぜてみる。

しらすの食感が苦手で受け付けられない場合、おかゆのとりみを利用して飲み込みやすくすると、すんなり食べてくれることも。

他の魚を試してみる。食材として同じカテゴリに属する魚類の中から他の魚を試してみましょう。

他の魚が食べられれば、そちらで進めていただきつつ、時々しらすにもトライを。

カテゴリの枠を広げ、栄養素の枠で見てみる。魚類に多く含まれる栄養素は、たんぱく質です。

魚類以外で、たんぱく質のカテゴリに入るものは、肉類・大豆製品・ヨーグルト・卵（アレルギーに問題がない場合）等が挙げられます。この中に、食べられるものがあれば、たんぱく質は魚類に限らず、その食材をメインに進めてみましょう。大抵の場合、「たんぱく質のカテゴリで食べられるものがひとつもない」ということは、少ないのではと思います。

とは言え、好き嫌いは、年齢に関係なく誰にでも多少はあるものです。

また、食の好みは3歳くらいまで非常に流動的です。無理に克服させようとせず、成長曲線から大きく外れていない限りは、好きなもの・食べられるものを中心とし、“食べてくれるものを少しずつ探していくような心持ち”で進められると良いですね。

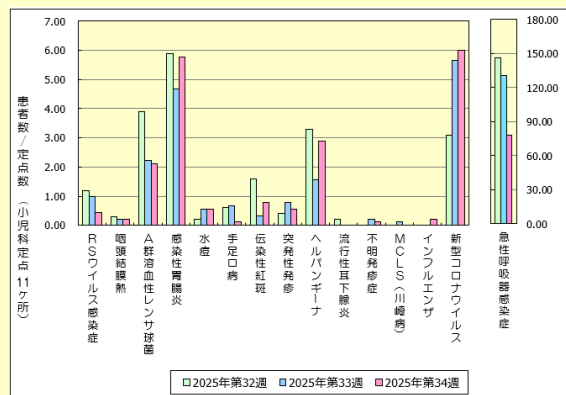
（管理栄養士 緑川涼佳）

参考：あんしん、やさしい 最新離乳食 オールガイド

感染症発生状況

新型コロナウイルス・ヘルパンギーナが増加傾向です

手洗い・咳エチケットなどを励行して、感染拡大の予防をしましょう



9月の診察予定



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

●9/22白井医師と西條医師は休診です。AM小沢愉理医師・PM福田医師の代診となります

10月の診察予定



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

●10/9午前の福田医師は休診となります。井之上医師の代診となります

●10/14午前のみ西條医師の診察があります

●10/17塩田医師は休診となります。AM小沢愉理医師・PM白井医師の代診となります

●10/30福田医師は休診となります。AM白井医師・PM塩田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する方を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

●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。

●三種混合ワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。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願いいたします

問い合わせ先：042-634-9008