

## はじめての栄養相談～ちょっと気になる食事のこと、聞いてみませんか？～

あつという間に、5月ですね。日が長くなり、過ごしやすい季節になってきました。一方で、新生活や年度変わり、昼夜の温度差・花粉・黄砂など、環境の変化に少しずつ疲れが出てくる頃かと思えます。無理をせず、適度に息抜きをしながら過ごしていきたいですね。

さて今回は、えみんぐで毎週木曜日に実施している“栄養相談”の流れについてご紹介します。

栄養相談と聞いても、具体的に何をするのかイメージがわきにくい方も多いのではないのでしょうか。実際、初回相談時に「怒られるかと思っていました。」「緊張していましたが、来てよかったです。」といったお声をいただくことも多いです。

ご相談内容によって多少の違いはありますが、基本的には下記のような流れで進めていきます。

### ①お食事の確認

(専用のシートにご記入いただけます)

- ・食事形態 (幼児食・普通食等)
- ・食事のスケジュール
- ・おやつ
- ・水分
- ・アレルギーや食べられないもの
- ・3食×3日分の写真記録 (メニュー名と量)

### ②栄養計算 ※栄養士が行います

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、ビタミン13種、ミネラル13種について算出します。

日本人の食事摂取基準 (2025年版) や体格指数・血液検査等のデータと照らし合わせながら、取りすぎ (不足) の栄養素について、どれくらい過剰 (不足) で、何の食材を増やせば (減らせば) 良いかをまとめます。

### ③栄養相談

当日は、②の結果を元にお話を伺いながら、調理を担当される方・食べる方の双方が受け入れやすい食事の工夫や食事の方法をご提案します。

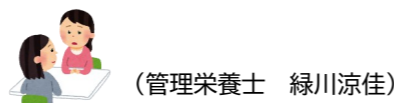
まずは、ひとつから取り組んでいただきます。

しばらく続けていただき、変化の有無 (体感・データ含め) や続けるうえでの疑問点・問題点などを定期的にヒアリングし、お困りごとの改善を目指していきます。

上記はあくまで一例です。「ひとつだけ聞いてみたい」といったご相談も、もちろん歓迎しています。

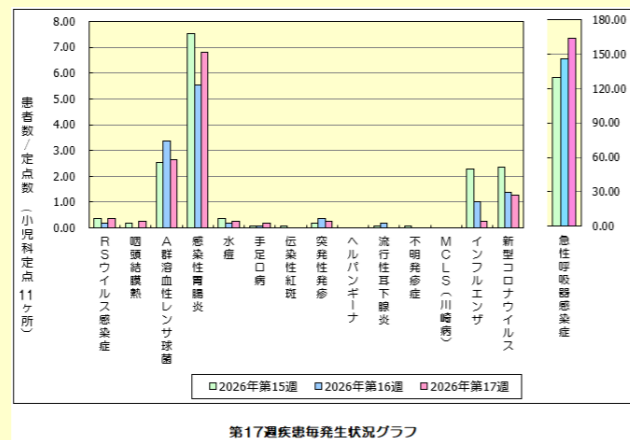
また、栄養相談の中で、“食事や栄養以外に関連のある可能性”が見受けられた場合、速やかに他科の先生へおつなぎ出来る点も、えみんぐの栄養相談の特徴です。

食や栄養についてのお困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご相談くださいね。



## 感染症発生状況

目立った感染症はありませんが、環境変化や大型連休もあり、疲れやすい時期だと思います。お休みもしっかり取って、体調管理に気を付けてお過ごしください。



## 5月の診察予定

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

- 5/18白井医師は休診となります。午前は西條医師・午後は塩田医師の代診です
- 5/27横山医師は休診となります。西條医師の代診です

## 6月の診察予定

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

- 6/5塩田医師は休診となります。西條医師の代診です
- 6/18午後の福田医師は休診となります。横山医師の代診です

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



## 外来診療のお知らせ

### ★子ども相談外来★

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)

### ●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お願いたします

問い合わせ先: 042-634-9008