

自信を持って、離乳食・幼児食を進めましょう！

私が保護者の方へまずお伝えしたいことは、タイトルにあるように“自信をもって離乳食・幼児食を進めていただきたい”ということです。これまでに1,000名を超える保護者様とお話しさせていただき、お悩みやご不安を伺って参りましたが、進め方に致命的な問題がある方はほとんどいらっしゃいませんでした。

そのうえで重要なことは、“進め方（食べられる量・大きさ・かたさ）には個人差があることを認識しておくこと”です。これらは、兄弟姉妹はもとより、双子・多胎児間でまったく違うことも珍しくありません。目の前のお子様にあったペースで、あせらず進めていきましょう。

また、進めてみての疑問や不安はインターネット等ではなく、医学的な知識を持つ専門家へ直接聞いてみることをおすすめします。もちろん、私も喜んでご相談に応じます。お気軽にご相談くださいね。



～よくあるご質問シリーズ①～

Q. 昼にある程度の量を食べても、夜はあまり食べなかったりと、量のムラが気になります。

A. 量のムラは、よく聞くお悩みのひとつですが、体重が順調に増えているなら、まず問題ありません。赤ちゃんは消化器官が大人と比べて未発達でし、体調やご機嫌によっても食べられる量が違ってきます。1回ごとの食事で評価するのではなく、一週間くらいのスパンで捉えていただき、「食べたり食べなかったりしたけど、平均してみれば、ある程度の量を食べられたと思う」のような考え方で大丈夫です。

Q. 特定の食べ物を嫌がって食べません。



A. 3歳くらいまでの食の好みは流動的で、ある特定の食材ばかりをモリモリ食べるブームが起こったり（バナナ・ヨーグルト・ブロッコリーなどが多いです。笑）、絶対に食べようとしない食材があったりと様々です。無理に克服させようとせず、例えばほうれん草が苦手なら、同じ“野菜”というカテゴリ内で他のものが食べられていれば、OKとしましょう。そのうえで調理法や味付けを変えてみるなど、時々食卓に出し、目で慣れてもらうことからトライするのもおすすめです。

参考文献：最新！初めての離乳食新百科mini(ベネッセコーポレーション、2020年)
(管理栄養士 緑川 涼佳)

★栄養相談のお知らせ★

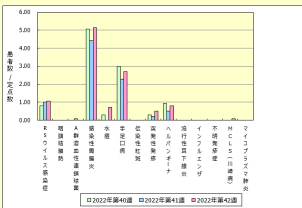
管理栄養士に栄養相談ができます。こんなこと相談しても良いのかな？と思うようなちょっとしたことでもご相談ください。

日時：毎週木曜日 15：00頃～

＊予約制になりますのでまずは看護師にご相談ください。

八王子市の感染症発生状況

手足口病の方が依然として多いようです。
感染経路は経口・飛沫・接触感染です。
回復後も3～4週間は便にウイルスが排出されることがありますので注意しましょう。



11月の診察予定

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

- 10/16午後の小沢浩医師の診察は休診となります。
- 10/21白井医師の診察は休診となります。
午前は福田医師の代診、午後は小沢倫理医師の代診となります。

12月の診察予定

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

- 12/5午後の白井医師の診察は休診となります。小沢倫理医師の代診となります。
- 12/8午後の白井医師の診察は休診となります。井之上医師の代診となります。
- 12/28は年末最後の診察日となるため、予防接種は行いません。
午後は14：00～一般の診察となります。午後も塩田医師の診察があります。

＊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
T E L：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

★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)

●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[＊]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