



食事の大切さ

～毎日の食事で健康に過ごそう～

—管理栄養士 原 彩乃—

《紹介》

①健康で丈夫な体をつくる

体をより良く**発育・発達**させるには、**主食・主菜・副菜**がそろった、バランスのとれた食事が大切です。炭水化物はエネルギーのもとになり、たんぱく質は身体を構成する主成分になり、ビタミン類は身体の調子を整えるというように、各栄養素にはそれぞれ役割があります。栄養素は助け合って作用しているため、**様々な食品をバランスよく食べる**ようにしましょう。



新学期で変化の多い春です。体調管理が必要な春に当院管理栄養士の原 彩乃さんに「食事の大切さ」についてうかがいました。いつも明るく笑顔で、入院食の栄養バランスを考え献立を作成してくれています。趣味は旅行と食べ歩きだそうです。今後は「行食食」や「人気のレシピ」などを掲載予定です。最後までご覧ください！

②集中力アップ

朝食を食べると脳へエネルギーが行きわたり、**勉強に集中**出来ます。朝食を食べないと体は動いても頭はぼんやりとしています。朝食をしっかり摂ることで、脳と体を目覚めさせ、**元気に1日をスタート**させましょう。

③食べることを楽しむ

家族や仲間との食事はコミュニケーションの場でもあります。みんなで食卓を囲むことで、会話を楽しみながら食事の楽しさを実感することが出来ます。**食べ物を大切に**する気持ちや季節の料理などを知ることも出来ます。また、**お箸の正しい持ち方や食事のマナー**などを学ぶ良い機会にもなります。

ライフステージ別栄養の取り方のポイント

★乳幼児期 (0～5 才)

体重あたりのエネルギー、栄養素、水分の必要量が多い時期です。
離乳期は多くの食材・調理法を取り入れ、噛む力に合った食事をしましょう。
幼児期は主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい献立を意識しましょう。
生涯の食習慣の基礎を身につけます。

★学童期 (6～11 才)

食習慣を確立し、味覚を豊かにする大切な時期です。
たんぱく質やカルシウムなど、身体を構成する栄養素を過不足なく補います。
規則正しい生活習慣も大切です。

★思春期 (12～18 才)

欠食や偏食が問題になりやすい時期です。
骨量が最も増えるので、カルシウムなど必要な栄養素は食事からしっかりと摂りましょう。
貧血予防のために鉄分も意識して摂りましょう。

【栄養指導】

医師が必要と認めた者等に対し、**管理栄養士**が医師の指示に基づき、患者ごとにその生活条件、嗜好を勘案した食事計画案等を必要に応じて療養のため必要な栄養の指導を行っています。
例)★離乳食：主に母の悩みを聞いて、合った内容で指導します。

★小学生：当院では**肥満、貧血、コレステロール**に対しての指導が多い傾向にあります。揚げ物を控える食事をするなど、その人に合った内容で指導します。

1 歳～7 歳 成長期に必要な栄養素一覧

年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質
1～2 歳	950	15	30
3～5 歳	1250	20	35
6～7 歳	1550	25	40

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、文部科学省「学校給食摂取基準」、国立保健医療科学院「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」、こども家庭庁「保育所における食事の提供ガイドライン」



大分こども病院には、医療専門保育士がいます！

【人数】

主に病棟、病児保育（キッズケアルーム）で現在5名の保育士が働いています。うち2名は日本医療保育学会 医療保育専門士、1名は全国病児保育協議会 認定病児保育専門士の資格を取得しています。

【仕事内容】

病棟では、一時的なお預かりをしたり、病室を回って玩具や遊びの提供を行ったりしています。また、メディカルプレイやプレパレーションを行い、お子さんが前向きな気持ちで治療に臨めるように支援しています。病気のお子さんを事前に一緒に連れて行けない時など、お預かりをしています。

【業務で気をつけていること】

お子さんにとって病院は「痛い、怖い、つらい、嫌」なことをする環境です。保育士は「痛い・嫌」なことをしない絶対的味方として、どんな時もお子さんのところに寄り添うように心がけています。年齢や発達に合わせた遊び、季節の製作遊びなどを行い、お子さんが主体となつてのびのび生活できるようにサポートします！

【患者さんにメッセージ】

保育士との遊びや関わりを通して、お子さんが少しでも「嫌だったけど楽しかった」「ここに入院してよかった」「ケアルームにまた行きたい」と思えるように頑張ります。



『病児保育室キッズケアルーム』移転のお知らせ

2025年3月10日（月）

大分こども病院内4階へ移転しました！



【アクセスについて】

- ・駐車場は、裏の大型駐車場が便利です。
- ・大型駐車場から看板を目印に、裏の通用口へお進みください。
- ・通用口からエレベーターをご利用いただき4階へお越しください。
- ・4階に到着後、左に曲がるとキッズケアルームの入り口がございます。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
大分こども病院キッズケアルーム Tel: 097-567-1230
(受付時間: 月～土 8:00～18:00)

大分こども病院 ～診療時間のご案内～

午前 9:00～12:00

午後 15:00～18:00（月～金）

14:00～18:00（土）

乳児健診・予防接種

14:00～17:00（水曜のみ）予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません

お電話なしで来院ください

☆オンライン診療始めました☆

来院不要、少ない待ち時間で診察が受けられます。

受診に悩んだときは、お気軽にご利用ください♪

病状等によっては対面診察をおすすめする場合もあります。

サービスのご利用はこちらから



スマホのカメラでQRコードを
読み込み、アプリのダウンロード
画面にアクセスしてください

※Webからもご利用いただけます

iPhone



Android



Web <https://clinics-app.com>