



第16回若手医師のための家庭医療学冬期セミナー

VOD-06 「Evidence に基づいた離乳食指導をしませんか？」

【講師】

齋木 啓子（悠翔会在宅クリニック渋谷）

皆さんは、離乳食の指導をしていますか？

栄養士さん任せにしていますか？

日本における昔ながらの離乳食指導には、実は落とし穴がいっぱいあります。

まずは、以下の離乳食に関する常識チェックをしてみてください。

- ☐ 離乳食はお粥から始める。
- ☐ 前期は1回食、中期は2回食、後期は3回食と時間をかけて回数を増やす。
- ☐ 離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する。
- ☐ 白身魚や鶏肉から始め、赤身魚や豚肉・牛肉は9ヶ月以降に取り入れる。
- ☐ 油を取り入れるのは後期以降。
- ☐ 雑穀米は離乳食には使えない。

一つでもチェックが入った方は、是非このセッションを受講して、離乳食の常識を見直しましょう。

そしてプライマリ・ケアの現場から、**Evidence** に基づいた離乳食指導を発信し、日本の子供達の未来を救いましょう！

本セッションでは、日本の離乳食の現状と問題点、その改善策として **AAP**、**ESPGHAN** や **NASPGHAN** を参考にした **Evidence** に基づいた離乳食指導をお伝えします。

また、本題のところでは、離乳食指導の第一人者であり、感度の高いママの間で話題沸騰の書籍「小児科医のママが教える 離乳食は作らなくてもいいんです。」の著者である小児科医 工藤紀子先生にご登場頂きます。

先生の講義が聴ける貴重な機会ですので、奮ってご参加下さい。