

上田玲子

博士(栄養学) 管理栄養士

産業カウンセラー

白梅学園大学・短期大学 非常勤講師

(株) トランスコウプ総研 取締役

女子栄養大学栄養学部栄養学科栄養科学科卒業後、光山小児科医院にて栄養指導担当。その後、国立公衆衛生院専門課程修了にて M.P.H (Master of Public Health)、女子栄養大学大学院後期博士課程修了にて博士(栄養学)を取得。

順天堂大学医学部、東京大学医学部、山梨大学医学部、明星大学人文学部、東洋英和女学院大学人間科学部保育子ども学科、東京聖栄大学健康栄養学部、関東学院大学人間環境学部、順天堂大学スポーツ健康科学部の非常勤講師、二葉栄養専門学校管理栄養士学科教授、帝京科学大学教育人間科学部幼児保育学科教授・学科長を経て、現在、(株)トランスコウプ総合研究所 取締役、白梅学園大学・短期大学非常勤講師。

日本小児栄養研究会運営委員、全国小児栄養研究会運営委員

【専門】

小児栄養学・小児保健学・食育・健康教育学

【主な講演等】

- 千葉県保育協議会香取支会給食研修会「発達に応じた離乳食と保護者へのアプローチ」講師、香取氏 小見川市民センターいぶき館、令和6年7月13日、香取市、2024
- 港区みなと保健所「はじめての離乳食教室」講師、港区みなと保健所、令和6年4月24日(水)5月29日(水)6月26日(水)7月17日(水) (8月28日(水)9月25日(水)10月30日(水)11月27日(水)12月25日(水)1月29日(水)2月26日(水)3月26日(水))
- 品川区栄養士会定例会「乳幼児の食について」講師、品川区役所第2庁舎、令和5年12月4日、品川区、2023
- 目黒区保育園職員研修会「子どもの「やせ・肥満」と栄養指導」講師、目黒区民センターホール、令和5年11月8日、目黒区子育て支援部、2023
- 令和5年度基幹型保育所システム主催栄養士研修「栄養士が出来る保護者支援・保育士との連携」講師、令和5年11月6日、国分寺市、2023
- 令和5年度三田給食施設協議会、学校・保育所・幼稚園部会「三田市保育所給食部会合同研修会「離乳食の進め方～発達に応じた進め方と食支援について～」オンライン研修会講師、令和5年10月6日、三田市、2023
- 「食育・アレルギー対応講座」「乳幼児の食生活～保育者にできることは～」講師、白峰学園横浜女子短期大学保育センター、2023年10月2日、横浜市
- 「令和5年大田区保育士等キャリアアップ研修会」講師、大田区保育課、田園調布せせらぎ館、10月4日、2月5日、大田区、2023
- 第3回講習会「乳幼児の排便、栄養、睡眠のお悩みにお答えいたします！」オンライン講習会講師、2023年9月14日、特定非営利活動法人 日本トイレ研究所、2023
- 千葉県保育協議会印旛支会「発達に応じた離乳食と保護者とのコミュニケーション～」

子どもの好き嫌いにどのように対応したらよいか〜」オンライン研修会講師、令和5年9月11日、千葉県、2023

- 「令和5年度鹿児島市保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師、一般社団法人鹿児島市保育園協会、鹿児島サンロイヤルホテル、令和5年9月4日〜4日、鹿児島市、2023
- 埼玉県入間郡三芳町立保育所研修「乳幼児の食について」講師、三芳町公民館、令和5年6月2日、埼玉県入間郡三芳町
- 港区みなと保健所「はじめての離乳食教室」講師、港区みなと保健所、令和5年4月26日、5月31日、6月28日、7月26日、8月30日、9月27日、10月25日、11月29日、12月20日、令和5年1月31日、2月28日、3月27日
- 「令和4年度大田区保育士等キャリアアップ研修会」講師、大田区保育課、田園調布せせらぎ館、1月27日、2月6日、大田区、2023
- 「品川区保育課職場企画研修—食育講演会」WEB研修「子育て家庭の食に関する現状と支援」講師、品川区保育課、WEB講義2時間、【配信期間】2022年10月24日（月）〜10月29日（土）
- 「令和4年度鹿児島市保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師、一般社団法人鹿児島市保育園協会、奄美の里サウスヴィラガーデン、令和4年10月5日〜6日、鹿児島市、2022
- 「発達に応じた離乳食と保護者とのコミュニケーション」栄養士対象セミナー講師、社会福祉法人日本保育協会、2022年9月16日
- 「食物アレルギーをこわがらない為のはじめての離乳食支援について」講師、第2回食と健康スペシャル講座〜妊娠期からの食物アレルギー予防〜（オンライン研修会）茨城県立健康プラザ、2022年8月29日
- 「中堅保育士研修」「子どもの心と体を育む食生活」（オンライン研修会）講師、白峰学園横浜女子短期大学保育センター、2022年7月21日
- 港区みなと保健所「はじめての離乳食教室」講師、港区みなと保健所、令和4年4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月21日、令和5年1月25日、2月22日、3月22日
- 令和3年度専門研修「栄養士」、講師“子どもの「やせ・肥満」と栄養指導”特別区職員研修所、東京都千代田区、2022年2月2日
- 「中堅保育士研修」「子どもの心と体を育む食生活」（オンライン研修会）講師、白峰学園横浜女子短期大学保育センター、2022年1月18日
- 「令和3年度鹿児島市保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師 一般社団法人鹿児島市保育園協会、奄美の里サウスヴィラガーデン、令和3年11月1日〜2日、鹿児島市、2021
- 「令和3年度大田区 保育士等キャリアアップ研修 eラーニング講師、配信 2021年10月1日より1か月間、2021年11月2日 Zoom型講義3時間、大田区、2021
- 「品川区保育課職場企画研修—食育講演会」講師、品川区保育課
 - WEB講義3時間、視聴期間2021年11月15日から11月20日、品川区、2021
- 令和3年度茨城県保育士等キャリアアップ研修“食育・アレルギー対応分野”講師：受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部
 - つくば国際会議場、令和3年7月22日、7月23日、つくば市、2021
- 「令和3年度茨城県保育士等キャリアアップ研修」eラーニング講師、ライブ配信7時

間/回, 受託: 株式会社ポピンズ研修事業本部研修部、2021

「令和3年度茨城県保育士等キャリアアップ研修」eラーニング講師ライブ配信 Zoom型講義3時間/回, 2021年8月11日(水) 14:00~17:00, 10月19日(火) 14:00~17:00, 受託: 株式会社ポピンズ研修事業本部研修部、2021

- 「令和3年村山地域幼児の食育担当者研修会 子どもの食と栄養~地域と連携した保護者支援~」(オンライン研修会) 講師、山形県村山保健所、2021年6月15日
- 「中堅保育士研修」講師「子どもの心と体を育む食生活」(オンライン研修会) 講師、白峰学園横浜女子短期大学保育センター、2021年2月17日
- 港区みなと保健所「はじめての離乳食教室」講師
港区みなと保健所、4月28日、5月26日、6月23日、7月21日、8月25日、9月22日、10月27日、11月24日、12月22日、令和4年1月26日、2月16日、3月23日港区2021年度
- 「食育・アレルギー対応研修会」(オンライン研修) 主催鹿児島県(委託事業者: 鹿児島県保育連合会) 2021年1月16日17日
- 「食育・アレルギー対応講演会」講師、品川区保育課
・ 品川区役所、2020年12月26日、品川区、2020
- 「令和2年度大田区保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野” 講師 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成29年4月1日付雇児保発0410第1号) 受託: 株式会社ポピンズ研修事業本部研修部) 六郷地域力推進センター、令和2年12月8日、12月9日、大田区、2020
- 「トイレに愛を。フォーラムこれだけは押さえておきたい。子どもの排便・栄養・睡眠の基本!」 「乳幼児の食事と栄養~離乳食や幼児食で間違いがちなこと~講師 (オンライン研修会)、特定非営利活動法人 日本トイレ研究所 令和2年11月14日、14:00~16:00.2020
- 「令和2年度茨城県保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野” 講師 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成29年4月1日付雇児保発0410第1号) 受託: 株式会社ポピンズ研修事業本部研修部)
・ 水戸エクセルホール、令和2年12月2日、12月3日、水戸市、2020
・ つくば国際会議場、令和2年11月2日、11月11日、つくば市、2020
- 「令和2年度第2回オンライン研修会「病気やコロナに負けない体.免疫力をつくる食生活・食材・給食」令和2年10月13日(火) 講演時間13:00~14:30 社会福祉法人 鹿児島県保育連合会、2020
- 「令和2年度 食育指導者研修会 “子どもの食と栄養~保育園・こども園からの関わり~」講師 (オンライン研修会)、静岡県中部健康福祉センター、令和2年8月28日、静岡市、2020
- 「令和2年度鹿児島市保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野” 講師 一般社団法人鹿児島市保育園協会、奄美の里サウスヴィラガーデン、令和2年8月5日~6日、鹿児島市、2020
- 港区みなと保健所「はじめての離乳食教室」講師
港区みなと保健所、令和2年6月24日、7月22日、8月26日、9月23日、10月21日、11月25日、12月23日、令和3年1月20日、2月24日、3月24日、港区2020

年度

- 区立保育園栄養士講演会講師「改定「授乳・離乳の支援ガイド」を基にした離乳食における栄養指導について」練馬区教育委員会
 - ・ 練馬区役所本庁舎、令和2年2月20日、練馬区2020
- 食育研修会講師「離乳食のすすめ方と保護者支援のポイント」新潟市こども未来部保育課、新潟市万代市民会館、令和2年2月13日、新潟市、2020
- 江戸川区立保育園調理士研修講師『「乳幼児の食育」について』、江戸川区子ども家庭部保育課
 - ・ 江戸川グリーンパレス、令和2年1月10日、1月30日、江戸川区、2020
- 川越市給食施設研修会「授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂版から学ぶ子どもの食支援」川越市保健所
 - ・ 川越市総合保健センター、令和元年10月28日、川越市、2019年
- 令和元年度食育研修会講師「子どもの食と栄養-授乳・離乳のガイドライン改定に基づいて-」埼玉県朝霞保健所
 - ・ 朝霞市コミュニティセンター3階ホール、令和元年9月19日、朝霞市、2019
- 「中堅保育士研修」講師“子どもの食事と健康”、
 - ・ 白峰学園横浜女子短期大学保育センター、令和元年9月6日、横浜市、2019
- 教師研究会「乳幼児期の食生活～保育者にできることは？～」宮崎市学校法人立幼稚園協会主催、2019年8月20日
 - ・ ニューウエルシティ宮崎「霧島の間」、宮崎市、2019
- 実務研修第2回(講義)「離乳食のすすめ方と保護者支援のポイント」公益社団法人新潟県栄養士会主催
 - ・ 新潟ユニゾンプラザ大会議室、2019年7月27日、新潟市、2019
- 長岡市多世代健康まちづくり事業『「歯」と「食」の健口ひとば～講演会から』講師「子どもの食と時間栄養学」長岡市福祉保健部主催
 - ・ アオーレ長岡市民交流ホールA、令和元年6月2日、長岡市、2019
- 「令和元年度茨城県保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成29年4月1日付雇児保発0410第1号) 受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部
 - ・ 水戸エクセルホール、令和元年6月28日、7月25日、水戸市、2019
 - ・ つくば国際会議場、令和元年10月7日、10月21日、つくば市、2019
- 「令和元年度福島県保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成29年4月1日付雇児保発0410第1号) 受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部
 - ・ いわき生涯学習プラザ、令和元年8月30日～8月31日、いわき市、2019
 - ・ 郡山市地域職業訓練センター、令和元年9月3日～9月4日、郡山市、2019
 - ・ とうほう・みんなの文化センター、令和元年年12月13日～12月14日、福島市、2019
- 給食施設研修会講師「乳幼児の栄養—授乳・離乳の支援ガイド(改訂)に基づいて」埼玉県草加保健所
 - ・ 草加市保健センター3階集団指導室、令和元年6月20日、草加市、2019

- 「品川区保育課職場企画研修—食育講演会」講師、品川区保育課
 - ・ 品川区役所、2019年6月21日、品川区、2019
- 食育・アレルギー対応研修講師「食事の提供ガイドラインの理解と食育計画の作成と活用」社会福祉法人山口県社会福祉協議会、社会福祉研修等
 - ・ 社会福祉研修室、2019年5月31日 7月5日、山口市、2019
- 「平成30年度食育研修会」講師“「子どもの食と栄養～保護者支援のポイント～」”埼玉県加須保健所
 - ・ 大会議場、平成30年11月29日、加須市、2018
- 「乳児保育士講座A」講師“乳児の食事と健康”
 - 白峰学園横浜女子短期大学保育センター.平成30年10月25日、横浜市、2018
- 「中堅保育士研修」講師“子どもの心と体を育む食生活”、白峰学園横浜女子短期大学保育センター.平成30年9月27日、横浜市、2018
- 平成30年度茨城県保育士等キャリアアップ研修“食育・アレルギー対応分野”講師厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」（平成29年4月1日付雇児保発0410第1号）受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部）水戸エクセルホール、平成30年8月24日、9月11日、9月29日、水戸市、2018 つくば国際会議場、平成30年11月1日、11月15日、つくば市、2018
- 「平成30年度宮崎県保育士等キャリアアップ研修“食育・アレルギー対応分野”講師、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」（平成29年4月1日付雇児保発0410第1号）受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部）
 - ・ 宮日会館、平成30年8月30日、宮崎市、2018
 - ・ 宮崎婦人会館、平成30年8月31日、宮崎市、2018
- 「平成30年度福島県保育士等キャリアアップ研修“食育・アレルギー対応分野”講師厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」（平成29年4月1日付雇児保発0410第1号）受託：株式会社ポピンズ研修事業本部研修部）
 - ・ いわき生涯学習プラザ、平成30年8月3日～8月4日、いわき市、2018
 - ・ 郡山市地域職業訓練センター、平成30年9月7日～9月8日、郡山市、2018
 - ・ とうほう・みんなの文化センター、平成30年9月28日～9月29日、福島市、2018
- 平成30年度全国栄養士大会(全国栄養士大会)講演「子どもの食と栄養～保護者支援のポイント～」公益社団法人日本栄養士会主催
 - ・ 横浜市パシフィコ横浜会議センター、平成30年7月29日、横浜市
- 「北区の楽しい食の推進員」研修会講師「家庭における乳幼児への食の進め方の現状と保護者が抱える悩みの支援」北区健康福祉部健康推進課
 - ・ 北区健康増進センター、平成30年7月20日、東京都北区、2018
- 「子どもの食と栄養について～楽しく食べる子どもに成長するには～」市民食育講座、青梅市主催
 - ・ 青梅市役所、平成30年3月21日、青梅市、2018
- 「食育研修会～子どもの発達と年齢にあわせた食育」保育所等勤務栄養士企画主催、食育研修会
 - ・ 横浜市青葉公会堂、平成30年2月8日、横浜市、2018

- ・ 「平成 29 年度茨城県保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成 29 年 4 月 1 日付雇児保発 0410 第 1 号) 受託：株式会社ポピンズ 研修事業本部研修部
 - ・ 水戸エクセルホール、平成 30 年 2 月 2 日、2 月 24 日、3 月 15 日、水戸市、2018
 - ・ つくば国際会議場、平成 30 年 1 月 21 日、2 月 9 日、2 月 22 日、つくば市、2018
 「子どもの食支援-最近の話題とその対応」埼玉県本庄保健所
 - ・ 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター、平成 30 年 3 月 6 日、本庄市、2018
- ・ 「あだち食のスタンダード実現に向けた幼児期からの継続的な食育」足立区衛生部
 - ・ 足立区役所大会議場、平成 30 年 2 月 19 日、足立区 2018
- ・ 「子どもの栄養 こんな時何を食べる？～小食・偏食・下痢・便秘」武蔵野市立 0123 はらっぱ主催
 - ・ 武蔵野市立 0123 はらっぱ 多目的室、平成 29 年 7 月 13 日、武蔵野市、2018
- ・ 「平成 29 年度福島県保育士等キャリアアップ研修」“食育・アレルギー対応分野”講師、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知「保育士等キャリアアップ研修の実施について」(平成 29 年 4 月 1 日付雇児保発 0410 第 1 号) 受託：株式会社ポピンズ 研修事業本部研修部
 - ・ 郡山市労総福祉会館平成 29 年 9 月 1 日～9 月 2 日、郡山市、2017
 - ・ 会津アピオ アピオスペース平成 29 年 11 月 29 日～11 月 30 日、会津市、2017
 - ・ とうほう・みんなの文化センター平成 30 年 1 月 15 日～1 月 16 日、福島市、2018
 - ・ いわき市生涯学習プラザ平成 30 年 2 月 5 日～2 月 6 日、いわき市、2018
- ・ 「乳幼児期の栄養」第 19 回ダノン健康栄養フォーラム、公益財団法人ダノン健康栄養財団、公益社団法人日本栄養士会共催、公益社団法人日本栄養・食糧学会、一般社団法人日本臨床栄養学会後援、ダノンジャパン株式会社
 - ・ 有楽町朝日ホール、平成 29 年 9 月 9 日、東京都千代田区、2017
- ・ 「乳幼児の食生活について-保護者と望ましい食習慣について-」千葉県保育協議会香取支部主催
 - ・ 小見川市民センター、平成 28 年 7 月 23 日、千葉県香取、2015
- ・ 平成 27 年度保育園給食講演会「集団ならびに個別における乳児期の食と栄養」練馬区保育課主催
 - ・ 練馬区役所、平成 28 年 2 月 18 日、東京、2016
- ・ 第 2 回東京都栄養士大会生涯教育実務研修会「授乳・離乳の支援ガイド」、公益社団法人東京都栄養士会主催
 - ・ 東京農業大学、平成 27 年 10 月 25 日、東京、2015
- ・ 「離乳食の進め方について」東京都八丈島あしたば会主催
 - ・ 町立むつみ保育園、平成 27 年 5 月 23 日、八丈島、2015
- ・ 「子どもの食事と栄養について」港区子ども家庭支援部子ども家庭課主催
 - ・ 港区役所、平成 27 年 1 月 29 日、東京、2015
- ・ 「平成 25 年度第 4 回徳島地区保育連合会研修会<食育>」徳島地区保育連合会

- ・ 天城町中央公民館、平成 25 年 11 月 17 日、鹿児島、2013
 - ・ 「乳幼児期の食育について～子どもの食に関する栄養状態と発育の評価ポイント～」食育指導者研修会
 - ・ 千葉県松戸健康福祉センター、平成 25 年 12 月 19 日(木)、千葉、2013
 - ・ 「食生活リズムの大切さ・よい生活習慣を身につけさせるために-」保育所給食研修会、千葉県保育協議会香取支部主催
 - ・ 平成 25 年 7 月 27 日(土)、千葉、2013
 - ・ 「子どもの食と栄養」公益社団法人日本栄養士会第 30 回公衆栄養活動研究会、公益社団法人日本栄養士会主催
 - ・ 平成 25 年 2 月 16 日(土)、奈良、2013
 - ・ 「乳幼児の食育について～保護者への支援のポイント～」柏市保健所食育推進研修会、柏市保健所地域健康づくり課
 - ・ 平成 25 年 1 月 28 日(月)、千葉、2013
 - ・ 「子どもの食生活について」日置市保育協議会「保育の質の向上のための研修会」における講演、日置市保育協議会主催
 - ・ 平成 25 年 1 月 12 日(土)、鹿児島、2013
- 等

【監修、解説、著書、著作、記事等】

- ・ 「離乳食・幼児食困ったら読む本！」総監修上田玲子、主婦の友社、2024.
- ・ 「食べ物の好き嫌いは生きる力～好きなものをゆっくりふやそう「健康教育」No. 200. pp3-7. 河合薬業株式会社. 2024
- ・ 「はじめての離乳食事典」監修上田玲子、朝日新聞出版、2023 年 6 月 30 日
- ・ 「はじめての育児事典」総監修：細部千春、離乳食の基本/離乳食監修：上田玲子、2023 年 3 月 30 日
- ・ 【小児栄養学のプロに聞く】離乳食はいつまで続ける？ やめどきは？ 知っておきたい離乳食の基本 | 東京ガス ウチコト (tg-uchi.jp)2023 年 3 月 3 日
<https://tg-uchi.jp/topics/10012>
- ・ 「はじめてのママ&パパの 1・2・3 歳 イヤイヤ期の育児」テーマ監修 PART2 上田玲子、主婦の友社、2023.
- ・ 「好き嫌いは命をまもるための反射行為」巻頭特別インタビュー、「おさなご」Vol318, 2023-2 長野県私立幼稚園・認定こども園協会の子育て情報誌、一般社団法人長野県私立幼稚園・認定こども園協会発行、2023
- ・ 「好き嫌いは命をまもるための反射行為」巻頭特別インタビュー、「すこやか」Vol39, 2023-2 長野県保育連盟の子育て情報誌、一般社団法人長野県保育連盟発行、2023
- ・ 「赤ちゃんがぜーんぶ食べるベスト離乳食 288」監修上田玲子、主婦の友社、2022
- ・ 「はじめてのママ&パパの 見てマネするだけの 366 日離乳食」監修上田玲子、主婦の友社、2022

- 上田玲子監修『Baby-mo2021-2022 年冬春号別冊第 1 付録ー離乳食レシピ BEST100』主婦の友社、2021
-
- 上田玲子監修『Baby-mo2021 年秋冬号別冊付録ー365 日むずかしくない離乳食！』主婦の友社、2021
- 「これからの離乳食を考える 5.母乳育児と鉄欠乏は関連するか」上田玲子、チャイルドヘルス Vol.24.No.2, PP.24-28、診断と治療社,2021
- 上田玲子「PART3「食べる」「食べない」いつかは落ち着くの？」『エール』pp.113-147. 汐見稔幸監修、主婦の友社、2020
- 上田玲子「離乳食、もう悩まなくても大丈夫」『Baby-mo2020-2021 冬春号』pp.46-53. 主婦の友社、2020
- 上田玲子「「デザートを先に食べたい！」と言われたら」エデュカーレ 2020 年 7 月号 no.98.pp67-71,臨床育児保育研究会、2020
- 上田玲子監修「366 日の離乳食」主婦の友社、2020。
- 上田玲子監修「離乳食の困った！解決ブック」2020 年秋冬号別冊 Baby-mo(株)主婦の友社 2020。
- 上田玲子「離乳期のうんちのトラブル」『母子保健』p 8、2020 年 5 月号、公益財団法人母子衛生研究会、2020
- 上田玲子「スプーンやコップを使って楽しく食事するには？」『こどもちゃれんじ別冊』pp. 22-24、5 月号 2020、(株)ベネッセコーポレーション
- 上田玲子「食具を使うタイミングを見極めよう」『いただきます、ごちそうさま』pp.37-43、2020.V0L72、NPO 法人幼年教育・子育て支援推進機構、発行株式会社メイト・2020.
- 上田玲子編著『子どもの食生活ー栄養・食育・保育ー第 4 版』ななみ書房、2020。
- クレア・ルウェリン、ヘンリー・サイドラッド著、上田玲子監修、須川綾子訳、『人生で一番大事な最初の 1000 日の食事』ダイヤモンド社、2019。
- 上田玲子監修『ここだけ OK！離乳食』主婦の友社、2019。
- 上田玲子「離乳食ココだけおさえる 7 つの基本ルール」、『ここだけ OK！育児』pp. 40-47、渡辺とよ子監修、主婦の友社、2019。
- 上田玲子監修『離乳食の進め方と 366 日分レシピ BOOK』主婦の友社、2019。
- 上田玲子「授乳期における母親の栄養」『あたらしい小児臨床栄養学』pp.69-72、秋山卓士・位田忍編集主幹、日本小児栄養消化器肝臓学会、2018。
- 上田玲子監修『らくらくフリージング離乳食』株式会社学研プラス、2018。
- 上田玲子監修『マンガでわかる離乳食のお悩み解決 book』主婦の友社、2018。

- 上田玲子テーマ監修『離乳食 Baby-mo』主婦の友社、2018。
- 上田玲子監修『最新版離乳食大全科』主婦の友社、2018。
- 上田玲子「葉酸は妊娠中から産後までずっと必要です」『First Pre-mo,春夏号』pp64-67、主婦の友社、2018。
- 上田玲子「妊婦ごはん」『First Pre-mo,春夏号』pp31-32、主婦の友社、2018。
- 上田玲子「イヤイヤ期」『ごはん問題をまるっと解決』pp. 38-41、主婦の友社、2018。
- 上田玲子監修『Baby-mo2018年春夏号別冊－離乳食のはじめ方&進め方－』主婦の友社、2018。
- 上田玲子テーマ監修「食事」『しつけと育脳』成田奈緒子総監修、主婦の友社、2017。
- 上田玲子監修『はじめての離乳食』主婦の友社、2017。
- 上田玲子「丈夫な骨を作るための食生活～カルシウムを体に取り込むために～」『健康教室』2017年 January 1,2017。
- 上田玲子「アレルギーを起こさない食生活」『赤ちゃんとお子ものアレルギー&アトピーbook』pp. 74-92、永倉俊和監修、主婦の友社、2016。
- 上田玲子「葉酸は妊娠中から産後までずっと必要です」『First Pre-mo,秋冬号』pp. 86-89,主婦の友社 2016。
- 上田玲子「赤ちゃんのおやつ」『Baby-mo,pp96-97』vo16.No.143、主婦の友社、2016。
- 「赤ちゃんの食事の環境」上田玲子、赤ちゃん和妈妈、Vol.51, No.8, pp.12-13,主婦の友社、2016。
- 上田玲子「ちゃんと朝ごはん」『Hanako ママ』p. 17、マガジンハウス、2016年3月8日。
- 上田玲子編「体調が悪いときの食事の与え方」『赤ちゃんの病気とケガ』pp. 34-38、PHP 研究所、2016。
- 上田玲子監修・指導『離乳食』、主婦の友社、2016。
- 伊東浩明・上田玲子監修『食物アレルギーをこわがらないはじめての離乳食』主婦の友社、2015。
- 上田玲子「新・子どもに食べさせたいおやつ」『暮らしの手帖別冊』pp. 48-49, pp.96-97、暮らしの手帖社、2015。
- 上田玲子監修『はじめての離乳食事典』朝日新聞社、2015。
- 上田玲子監修「おっぱい、ミルク、離乳食の基本」『育児事典』pp. 129-158、細部千晴総監修、朝日新聞社、2015。

【新聞などの記事】

- 「子どもの食事でヒヤリ 安全対策は 詰まりやすい食材 よく知って」
 - ・ 上田玲子、朝日新聞（2023年7月7日朝刊.19暮らし）
- 「ビタミンD不足 親子で補おう」
 - ・ 上田玲子、中日新聞（2020年5月22日朝刊）
- 「子育て 衣食住 苦手な食べ物一緒に食べて 子どもに安心感与え克服」
 - ・ 上田玲子、中日新聞（2020年3月27日朝刊）
- 「子育てすくすくネット 9か月児離乳食がすすまないー鉄分不足の貧血に注意」
 - ・ 上田玲子、中日新聞（2019年8月16日朝刊）

【テレビ出演】

- NHK Eテレ「すくすく子育て・ウンチの悩み」
出演 2022年6月4日・6月9日,2021年2月27日・3月6日。
- NHK Eテレ「すくすく子育て・質問スペシャル」出演 2018年8月11日・8月18日。
- NHK 総合テレビ「ごごナマ-知ってトク！らいふ」“食で親子の絆を深める”出演 2018年7月17日。
- NHK Eテレ「すくすく子育てー赤ちゃんのウンチ・おなかのトラブル」出演 2018年4月21日・4月28日。
- NHK Eテレ「すくすく子育てー困った 子どもの偏食」出演 2016年12月10日、12月16日。
- NHK Eテレ「すくすく子育てー赤ちゃん 子どもの便秘」出演 2016年6月18日、6月24日。