

手遊びのご紹介

No.3 **ゲーチョキパー**

リズムにのって、表情豊かに、親子で楽しくコミュニケーション♪

ゲーチョキパーの歌を歌いながら、お子様と一緒に遊んでみてくださいね!

歌詞と手遊びの手順

- 歌にあわせて
ゲーチョキパー
- パーの手を
左右に振る
- なにつくろ～
なにつくろ～
- 右手はゲーで
- 左手はチョキで
- かたつむり～

5のバリエーション

- ちょうちょ～
- カニさんよ～
- スパゲッティ～
- ヘリコプタ～

わたしのお気に入り

BOOK

きんぎよが にげた (by こども調査事務局スタッフ)

1歳半過ぎた頃から、子どもは自分の興味あるものを指差し表現でお母さんに伝えようとなります。その時にピッタリなのが絵探しの絵本。金魚鉢から逃げだした金魚が、カーテンや鉢植えの中に隠れていて、それを探すのが本当に面白いです。デザイナーでもある五味さんの本は、カラフルで素敵な絵本ばかり。中でもこの本が一番お気に入りです。お母さんの「きんぎよはどこかな?」の呼びかけに、きっと笑顔で答えてくれるでしょう。子どもの豊かな感情を育んでくれる一冊です。(by大竹)

文・絵:五味太郎
出版社:福音館書店

ご連絡・お問い合わせ先

千葉大学予防医学センター

TEL 043-290-3003 (9:00~17:00 お盆、年末年始、土曜・祝日を除く)

〒263-8522

千葉県千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟7階

E-mail : kids-cpms@chiba-u.jp

<http://cpms.chiba-u.jp/kids/>

ご住所などに変更があった場合は、
必ずご連絡いただけますようお願いいたします。



こども調査 胎児期に始まる子どもの健康と発達に関する調査

こども調査つうしん 第③号

クウくん
ミイちゃん

こども調査の新しいキャラクターの二人です。今号から登場しますので、どうぞよろしくお願ひします!

「こども調査」にご協力いただきありがとうございます。

本年3月に「こども調査」にご協力いただいております全ての方が出産されました。そこで、この調査の方向性と現在収集されたデータをまとめて、国際誌に論文として報告いたしました。

434名の方より参加の同意をいただきました。その後、ご都合により辞退された方もおり、現在参加中の方は408名となっています。

妊娠初期のアンケートにお答えいただいた方(376名)のデータをまとめたので、ご報告いたします。

お母様の平均年齢は32.5歳でした。

初めてのお子さんを妊娠されたお母様の平均年齢は31.8歳でした。これは日本の平均にくらべ若干高くなっています。

妊娠前の体格指数(BMI)は、72.5%の方が普通となっています。

アンケート時に喫煙をされている方は、約5%でした。

ます。

予備的な検討では、お母様の腸内細菌のバランスがお子様のへその緒に影響を与えることもわかり、こちらも国際誌に報告予定です。

その他、お母様の栄養摂取状況に関するデータも取させていただいておりますので、妊娠中のお母様の栄養状態とお子様の健康との関係も調べていく予定としています。

皆様には、お忙しい中アンケートへのご回答や血液、尿、母乳のご提供などご面倒をおかけ致しますが、世界の、未来のこどもたちの健康のため、皆様と一緒にこの調査を進めて参りたいと思います。

今後ともご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

妊娠初期のアンケート集計結果

アンケート回答数	376人
平均年齢	32.5歳
平均妊娠前体格指数	21.1 kg / m ²
喫煙習慣	
喫煙したことがない	77.9%
喫煙していたが止めた	17.0%
喫煙を続けている	5.0%

$$BMI = \frac{\text{体重[kg]}}{\text{(体格指数)} \times \text{身長[m]} \times \text{身長[m]}}$$

出産時のお子様のデータが医療機関から集まつてきており、今後解析を進めて行く予定です。本調査では、腸内細菌にも注目しており、一部のお母様にご協力いただき、解析を進めており

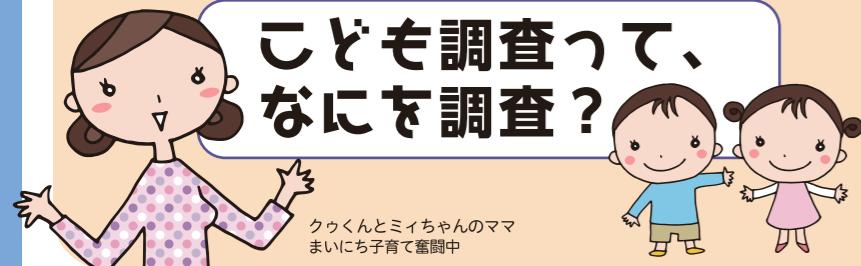
こども調査登録者数 (2016年7月29日時点)

小野寺産婦人科 (千葉県)		山口病院 (千葉県)		愛和病院 (埼玉県)	
お母さん	お父さん	お母さん	お父さん	お母さん	お父さん
105人	65人	183人	139人	146人	146人

*愛和のみ2016年6月2日現在

マンガでわかるこども調査ルーム第1回

こども調査って、なにを調査？



こちらは、こども調査について優しい博士がわかりやすくご説明する癒し系バーチャルルームです。お子様と一緒に、お気軽にお立ちください。

Relax

担当博士：見た目も雰囲気も奇跡のディーン・ジョカ似

そもそも、こども調査って、何のために、何を調べてるの？

今さらながらの質問だけ～

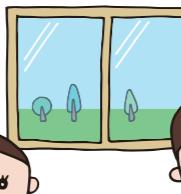
①

まずは、ここからご説明しましょう。

私たちの健康は、親から受け継がれる体質のほか、さまざまな身のまわりの環境からの影響を受けています。

環境といふのは…

食べたり飲んだり、皮膚にふれたり、吸い込むことによって、体の中にいるもの（化学物質や栄養など）



愛情ことば表情

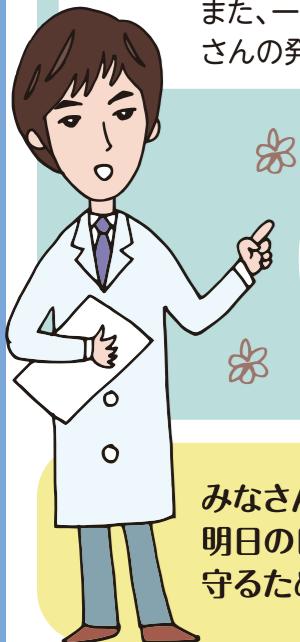
お母さんのお腹にいた時に、お母さんの血液から赤ちゃんの体に入るもの

運動睡眠

これらの環境は複雑に影響しあっているため、さまざまなものを見比べなければなりません。

こども調査では、血液やへその緒から、健康にかかわる物質や遺伝子を調べたり、アンケートから、健康状態、生活習慣、栄養、心の状態などを調べています。

また、一部の方では、腸内細菌のバランスや、お子さんの発達の状態を見させていただいている。

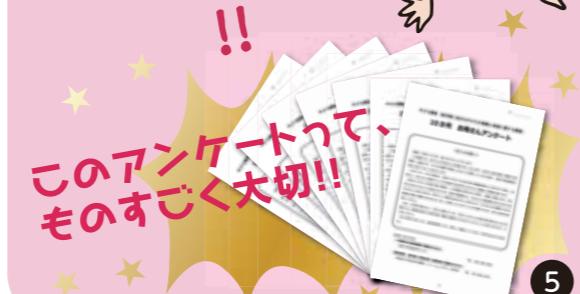


これらを詳しく分析して、子どもたちの病気や発達を妨げる原因やしくみをさぐり、病気の予防や早期発見、治療に役立てていきます。

④

みなさんからいただくデータは、明日の日本を担う子どもたちの健康を守るために大切な宝物になります。

ということは…、私たちがアンケートを書かない、博士たちは研究できないし、子どもの病気の研究が遅れちゃうかもしないのね！



ちょっと面倒なこともあるかもしれません、これからもご協力をお願いします！

⑤

美味しいかしこく 食育

アレルギーが気になる食品、食べ始めはどうしたらいい？

栄養のおはなし
& レシピ
千葉大学大学院
管理栄養士
佐藤由美

「そろそろ離乳食も卒業したけれど、アレルギーが心配で始められない食べ物がある」

そんなお悩みをお持ちではありませんか？

1歳以降には魚卵、ピーナッツ、えび・かに、そばなどがアレルギーの原因となることが多いですが、

一般的に、これらの食べ物も2歳ぐらいまでの間に始める能够性が多いと言われています。

食べ始めは、以下のようなことに気をつけましょう。

●食べるタイミング

体調がよいときを選び、万が一症状が出た場合でもすぐに病院を受診できるように、平日の日中に試すようにしましょう。

●調理の方法

加熱すると原因物質（アレルゲン性）が低下することが多いため、新鮮なものを十分に加熱した状態で食べさせましょう。

●食べる量

離乳食用のスプーンで1さじ以下を目安とします。

▶症状が出た場合

すぐに病院を受診し、食べ物の種類や量、症状が出た時間や特徴を伝えましょう。

※ピーナッツは粒のままだと喉に詰まらせる危険性があるため、ピーナッツパウダーやペーストを含む加工品を少量から始めます。

※アトピー性皮膚炎をお持ちの方や、家族に食物アレルギーがある方は症状が出やすい場合があります。病院で相談しながら進めましょう。



Point

生のえびよりも、桜えびのような乾燥品の方がアレルギー症状は出にくいと言われています。また、桜えびはカルシウムが豊富で、大さじ2杯で120mgのカルシウムが摂れます。



作り方

- 熱したフライパンにごま油をひき、卵を炒めます。
- 卵が半熟状になったらごはん、小松菜、桜えびの順に加えて、よく炒め合わせます。
- 鶏がらだし少々で薄味をつけ、1/3量をお子さんの分として取り分けます。
- 残りの2/3量を、鶏がらだし、食塩、こしょうで味付けしてお母さんの分とします。
- お子さんの分は、小さく丸めておにぎりにすると、手づかみ食べができます。

材料（お母さんとお子さんの分）

ごはん	300g
卵（食塩少々を加える）	1コ
小松菜（みじん切り）	2株
桜えび（あらきざみ）	大さじ2
ごま油	小さじ1
鶏がらだし	少々
食塩	少々
こしょう	少々