

こども調査オリジナル
みくちゃん オーガニックコットン
パスタオル
プレゼント中!



こども調査の
初代キャラクター
みくちゃん

調査ご協力へのお礼として、生後10か月までの質問票をすべてご提出いただいた参加者様に、もれなくオーガニックコットン素材の「みくちゃんパスタオル」をプレゼントしています！質問票がまだお手元に残っていましたら、ぜひご返送ください！

3歳半時調査
ご協力をお願い

次回のアンケートは、お子さんが
3歳半の時にお送りします。

※あわせて、血液と尿の採取も計画していますが、詳細は後日お知らせいたします。

新キャラクターの
つুকんとみいちゃん

お忙しい毎日の中、いつも調査協力で貴重なお時間をさいていただき、心より感謝申し上げます。
3歳半時の調査も、ぜひよろしくお願いいたします。



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4号



つুকんとみいちゃん
前号から登場した
こども調査の新キャラクター。
どうぞよろしくお楽しみします！

いつも「こども調査」にご協力いただきありがとうございます。
今回は、こども調査参加者のお母さんたちの妊娠中の食事傾向についてご報告します。

「トマトはリコピンを多く含んでいるので体にいい」とか、「魚介類は体に良い脂肪酸が多く含まれているが、環境化学物質も多く含んでいる」という話を聞いたことがあるでしょうか。

このように、食品の健康影響についてはさまざまな研究が行われていますが、その多くは「ひとつの食品(群)」について調べたものです。しかし、私たちは毎日何種類もの食品を食べています。そして、人によって多く食べる食品の傾向が違います。

たとえば、「魚や肉をよく食べるが、野菜はあまり食べない」とか、「魚も野菜もよく食べるが、肉はあまり食べない」といった食事の傾向によっても健康への影響に違いがあると思われそうですが、そのような全体的な食事の傾向と健康との関わりを調べた研究はあまりありません。お腹の中の赤ちゃんはお母さんの栄養状態の影響を受けています。

そこで、こども調査ではお母さんの食事の傾向と栄養状態との関係を調べる研究を行いました。妊娠中にお答えいただいた食事調査の結果を分析したところ、妊婦さんの食事傾向を以下の3つのグループに分けることができました。グループ1は野菜や海産物が多い傾向、グループ2はパンやお菓子、果物のほか、油脂などが多

い傾向、グループ3はお米やみそ汁が多い傾向がありました。この3つのグループは、1日に摂取する総エネルギー(カロリー)には大きな差はありませんでしたが、ビタミンや食物繊維などのいくつかの栄養素の摂取量に違いがありました。

こども調査では、このような食事の傾向とお母さん自身の心身の状態や子どもの健康とのかかわりについて、これからも研究を進める予定です。皆さまには、お忙しい中アンケートへのご回答などご面倒をおかけしますが、未来の子どもたちの健康のため、皆さまと一緒にこの調査を進めてまいりたいと思います。これからもご協力をよろしくお願いいたします。

	特に食べることが多い食品や栄養素	
グループ1	野菜、キノコ、海産物	ビタミン、食物繊維
グループ2	パン、麺類、お菓子、果物	ショ糖、飽和脂肪酸
グループ3	米、みそ汁	炭水化物

わたしのお気に入り BOOK
(by こども調査事務局スタッフ)

そらまめくんのベッド

作・絵 なかや みわ
出版社 福音館書店



チョッピリ意地悪だったそらまめ君が、大事なベッドをお友達に貸してあげられるようになるまでが、愉快に描かれた絵本です。

うちの息子は、大きなうすらのお母さんにベッドをとられたそらまめくんがビックリする場面が大好きで、繰り返し読んでいました。最後は、お友達みんなでベッドをわけあい仲良く眠るシーンで終わるため、息子も機嫌よく眠ってくれて寝かしつけ用としても助かりました。(by松下)

パパ、お月さまとって!

作・絵 エリック・カール 訳・もりひさし
出版社 偕成社



パパが娘にせがまれて月をとりにいくお話の仕掛け絵本で、落ち着いた色彩の中に、広がる夜空と夢が詰まっています。お父さんとお子さんのコミュニケーションにも役立つ一冊かもしれません。

子どもの頃、仕掛け絵本が大好きだった私。絵本を破く、はさみで切るなどがマイブームだったようで、ほとんどの絵本が無残な姿になっていたそうです。絵本さん、ごめんなさい。(by志賀)

ご連絡・お問い合わせ先

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

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、土日曜・祝日を除く)
〒263-8522
千葉県千葉市稲毛区弥生町1-3-3 千葉大学工学系総合研究棟17階
E-mail: kids-cpms@chiba-u.jp
http://cpms.chiba-u.jp/kids/



マンガでわかるこども調査ルーム第2回

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。

今回のテーマ
こどもは環境の影響を受けやすい？



2
それでは今日は、環境が健康に及ぼす影響を調べるこども調査では、**なぜ、こどもに注目したか？**をお話させていただきます！

バーチャルルーム担当博士
「実在のイケメンなの？」という質問以外、なんでもお答えいたします。

3
それは、**こどもは大人よりも環境の影響を受けやすい**からなんです。

その理由は...

まず、

赤ちゃんや子どもたちは大人よりも床や地面に近いところで過ごしているので、いろんなものを体に取り込みやすいのです。

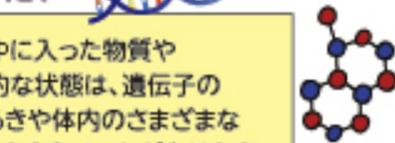


しかも、

子どもたちの食べ物や飲み物、吸い込む空気の量は、体重あたりで比較すると大人よりも多く、たくさんものを体に取り入れています。

さらに、

体の中に入った物質や精神的な状態は、遺伝子のはたらきや体内のさまざまなしくみを変えることがあります。



おなかの中の赤ちゃんや子どもたちは、体をつくるために細胞がどんどん増えているため、特に影響を受けやすいのです。



そして、

人には、体に入った有害物質の毒性を弱めたり、体の外に排泄したり、脳に届かないようバリアする機能があります。



でも、赤ちゃんや子どもたちはこれらの機能がまだ発達していません。

可愛いさといふ武器もここには役に立たなくて...

5
子どもたちには危ないものを選べる力が備わっていないから、

わたしたち大人が力をあわせて守っていかなくちゃってことネ☆

皆さんからいただくデータは、子どもたちの健康を守る研究に役立てていきますので、

これからもご協力をお願いします！



美味しくかしこく食育♡

★ **楽しい経験で好き嫌いやイヤイヤを克服！**

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



「野菜が嫌い」、「気分が向かないとごはんを食べてくれない」等で困ることはありませんか？ 2〜3歳ごろになると自我の発達とともに食べ物や食環境に敏感になり、好き嫌いやイヤイヤが増えてきます。思うように食べてくれないと不安になったり焦ったりしがちですが、それがお子さんに伝わると逆効果！ ゆとりを持って接し、お子さんが食に興味や楽しみを感じる機会をつくらせてあげることが大切です。

●おすすめポイント1 → 食べ物にふれる

野菜を育てて収穫したり、買い物や料理のお手伝いをして食べ物にふれた経験は、好き嫌いを克服するきっかけになります。

●おすすめポイント2 → 一緒に食事の準備をする

一緒に料理や食卓の準備をし、「ありがとう」、「助かるわ」と声をかけられると、食事の時間が待ち遠しく楽しいものになります。

●おすすめポイント3 → 大好きなパパ・ママと一緒に食べる

パパ・ママに見守られていれば、嫌いなものでも食べてみようかなという気になります。お子さんの挑戦を応援し、一口でも食べられたときはほめてあげましょう。



★ **一緒に型抜き！**
お星さま
ミネストローネ



お子さんが楽しめる型抜きで野菜をおいしく♪

- ・型は100円ショップなどで購入できます。
- ・野菜の苦手な味は皮の部分に多いので、中をくりぬくと見た目だけでなく味も食べやすくなります。

作り方

- ①野菜の一部を1cmの厚さに切り、お子さんと一緒に星型に抜きます。抜いた後の野菜や残りの材料は1cm角に切ります。
- ②角切りにした材料をオリーブオイルでしんなりするまで炒め、星型の野菜も合わせます。
- ③トマト缶、水、ローリエ、コンソメを加えて煮立て、あくをとって、野菜が軟らかくなるまで煮込みます。
- ④塩・こしょうで味を調えて完成。

アレンジ自在

- ・ゆでたパスタを入れればスープパスタに、煮詰めればトマトソースに变身！冷やしてもおいしいです。
- ・トマト味が苦手な場合は、トマト缶を入れずにカレー粉や牛乳を使ってカレー味やシチュー風にもアレンジできます。

材料 大人4人分 (作りやすい分量)

- 玉ねぎ..... 1/2コ
- じゃがいも..... 1コ
- ブロックベーコン..... 50g
- 好きな野菜や苦手な野菜... 200g程度 (にんじん、なす、ズッキーニ、パプリカなど)
- オリーブオイル..... 大さじ1/2
- カットトマト缶..... 1缶
- 水..... 500cc
- ローリエ(あれば)..... 2枚
- コンソメ..... 小さじ2
- 食塩..... 少々
- こしょう..... 少々