

3歳半の調査進行中です

こども調査は3歳半の調査が始まりました。

3歳半では、質問票調査に加えてお子さんの採血もお願いしており、これまでに質問票は57人、採血は39人(2018年6月28日現在)にご協力いただきました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。これから3歳半になるお子さんも、案内が届きましたら無理のない範囲で採血にご協力いただければ幸いです。

採血していただいた方も採血されなかった方も、皆さまからこれまでにいただいた質問票やデータはとても貴重なものです。これらの情報をもとに未来の子供達の健康に役立つための研究を進めています。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



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



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「みくちゃんバスタオル」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せんか、ぜひご返送ください！



わたしのお気に入り BOOK

(by こども調査事務局スタッフ)

おまえ うまそうだな

作・絵/宮西達也
出版社/ポプラ社



子どもも私も宮西さんのお話はどれも好きなのですが、中でも一番のお気に入りがこの絵本。ちょっとした勘違いから、アンキロサウルスの赤ちゃんからお父さんだと思いこまれてしまったティラノサウルスが、一生懸命に敵から守ったり、強くなるよう教えたりします。最後、本当のお父さんお母さんに会わせるために別れを決めた時の嘘が印象に残ります。大人の心にも子ども心にもしみる素敵な絵本です。<by安富>

ちいさなくれよん

著/篠塚かをり 絵/安井淡
出版社/金の星社



主人公は捨てられた「くれよん」。その行動がけなげで感動的で、子どもたちに物を大切にするを気づかせてくれます。幼かった頃のうちの子どもたちはまるで破壊怪獣! 壊す! 放り投げる! を繰り返す毎日でしたが、この絵本を読んで、「クレヨン、大事にしないからね!」と言った次男。彼が、クレヨン以外の物も大事にしないといけないことに気づいたのは、それからもう少し先のことでした。(笑) <by松本>

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I 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、必ずご連絡いただきますようお願いいたします。

こども調査



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

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！



子どもも親も、ともに成長

早いもので、こども調査の一番年長のお子さんがこの夏で4歳を迎えます。家族との関わりが中心の生活から、お友だちや園の先生など、家族以外の人の関わりがどんどん増えていきますね。

この春、幼稚園・保育所・こども園の教育方針が改訂され、どの施設にも共通する教育目標として「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿※」が示されました。

幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

- 健康な心と体
- 自立心
- 協同性
- 道徳性・規範意識の芽生え
- 社会生活との関わり
- 思考力の芽生え
- 自然との関わり・生命尊重
- 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚
- 言葉による伝え合い
- 豊かな感性と表現

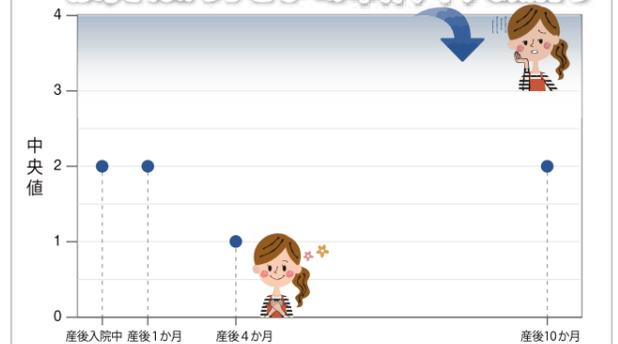
※詳しくは文部科学省ホームページをご覧ください。
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/057/siryu/att

これは、各施設が小学校に入る前の幼児の姿について具体的なイメージをもって教育活動を行い、幼児教育から小学校教育へとスムーズにつなげるためのものです。

一方、子どもの成長とともに親の心も変化していきます。心理的な面から言えば、女性は出産して突然お母さんになるわけではありません。「出産前後の何か月にもわたる心の仕事の積み重ねによって、母親となる」(スターン博士)とされています。こども調査ではお子さんの誕生後数回にわたり、お母さんの子どもへの気持ちについてアンケートに回

答していただきました。子どもに対するネガティブ(悲観的)な気持ちは入院中、産後1か月には高く、4か月で下がり、10か月で再び上がっていました。

お母さんから子どもへのネガティブな気持ち



中央値:全員の回答の点数を順に並べたときに真ん中にくる点数

出産後の入院中は、「この子のためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある」と感じたり、「この子の世話を楽しみながらしている」と思えないお母さんが多くいました。

また、子どもが10か月頃になると、ハイハイなどでお子さんの動きが活発になったり、人見知りが出てくるためでしょうか、4か月ごろに一旦落ち着いた気持ちがまたネガティブな方向に変わっていくお母さんが多いようです。

今、こども調査に参加しているお子さんは、幼児期に入っています。子どもたちはさまざまな経験や人との関わりの中で成長していきます。親もわが子の様子を見て、様々な感情を抱きながら、子どもとともに成長してゆくのだと思います。

こども調査の質問票にご回答いただく時間を、お子さんはもちろん、親としてご自分の心の変化や成長も見つめなおす機会としていただければ幸いです。

マンガでわかるこども調査ルーム 第3回

ステキな博士がこども調査について説明する癒し系バーチャルルームです

今回のテーマ
小さい赤ちゃんが増えてるって、ご存じでしたか？

1 ミイちゃん & クウくんのママ、今日はお友達といっしょに、こども調査ルームで博士のお話タイムをお待ちかねです。

今日はどんなお話かしら？

今日はどんな髪型だと思う？

えっ？

ママたちー！博士が来たよー！

クウくん

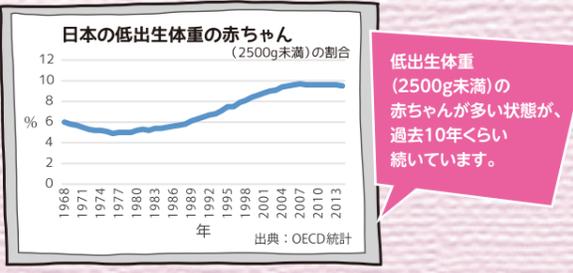
ミイちゃん

2 やあ！みなさん、ようこそ！

ディーン・アソカ氏の博士も最近のドラマふうこイメチェンさせたこと気づいたあなたもスゴイ！

今日はみなさんに、日本では、小さく産まれる赤ちゃんが増えてるって話をしたいと思います

早産じゃなくても小さく産まれる赤ちゃんが多く、今の日本は、世界的に見ても低体重の赤ちゃんが多い国なんです。



3 ええっ、それって、大丈夫なの？

4 実は、産まれた時の体重が少ないと、生活習慣病のリスクが増えるなど、将来の健康にも影響する可能性があります。

5 でも、どうして、小さい赤ちゃんが増えたのかしら？

こんな未来予想図はイヤだ。

糖尿病

心筋梗塞

肥満

肥満

脂質異常症

高血圧

6 **赤ちゃんが小さく産まれる原因は…**

- お母さんがやせている
- 妊娠中の栄養が足りない
- タバコ(喫煙)

ほかにも、

- お母さんの体に入った化学物質
- お母さんの健康状態や精神状態が関係することもあります。

7 子どもの成長は個人差があるし、小さく産まれても、焦らずに長い目で見ていきたいわね

ただし、生まれたときに小さかったとしても、その後の生活によって、病気のかかりやすさは違ってくると考えられます。

こども調査では、赤ちゃんの成長を妨げたり、早産の原因となる化学物質や生活環境を調べ、それが子どもの成長や健康とどのように関わっているのかを調べていきます。

大きいお子さんも小さいお子さんも、たくさんの皆さんが調査に参加してくれることで、しっかりした研究ができるようになります！これからもご協力いただけますよう、よろしくお願いたします！

Thank You

美味しく楽しく食育♡

ママもお子さんも 大成功!のお弁当



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

みんな大好き! オムレツ♪

Menu
ひき肉入り オムレツのお弁当

「残さず食べてほしい」、「簡単でも見栄えはよくしたい」ママのお悩みにお答えしつつ、**お子さんがおいしく楽しく食べられるお弁当作りのポイント★**をご紹介します。

★ **お弁当箱の選び方**

3~5歳のお子さんにちょうどよいお弁当箱のサイズは容量300~400ml ぐらいのもの。「全部食べられた!」という喜びや自信を持てるように、少し小さめぐらいがちょうどよいです。深めのタイプは中が揺れて崩れやすいので、浅めのタイプを選びましょう。

★ **詰め方**

お弁当箱の1/2を主食、残りの1/2に主菜と副菜を半量ずつ詰めると、栄養バランスのよいお弁当になります。

主食	副菜
主菜	主菜

★ **食べやすさ・見栄え**

おかずは、お子さんが食べやすい大きさにカットしましょう。

おはしやフォークでつかみづらそうなものには、かわいいピックを使えば見栄えもよくなり一石二鳥です。(ピックが上手に使用せず危ないと感じる場合や、園で禁止されている場合は控えましょう)

★ **初めて園で食べる前に**

家や公園で予行演習をしましょう。

お弁当箱が上手に開けられるか、おはしやフォークが上手に使えるか、量はちょうどよいかなど確認でき、お子さんの自信にもつながります。

作り方と材料

- **ひき肉入りオムレツ**
- ① 熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜のみじん切りとひき肉を炒め、塩・こしょうで味を調えます。
(作りやすい分量で作っておき、残りはミートソースなどに使うと便利です)
- ② 卵を溶きほぐし、①と塩少々を加えます。
- ③ 卵焼きを作る要領で焼きます。

材料

- 卵……………1コ
- ひき肉……………大さじ1
- 野菜のみじん切り……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油

- **かぼちゃの茶巾しぼり**
- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ② ①をつぶし、バターと塩で味を調えます。
- ③ ラップで包み成形し、レーズンを飾ります。

材料

- かぼちゃ……………30g(大さじ2)
- バター……………少々
- 塩……………少々
- レーズン

- **おにぎり**……………小2コ
- **ブロッコリー**
- **ミニトマト**

ほそほそして食べやすいひき肉や苦手な野菜も、みんなが大好きなオムレツに入れればおいしく食べられ、栄養も満点に! 味付けは、醤油や味噌を加えて和風にしても、ケチャップを添えて洋風にしてもよいです。

オムレツに添えるケチャップや、ブロッコリーに添えるマヨネーズは、料理の下にくくと飛び散りません。