



Japan Environment & Children's Study
- The Center of Chiba Unit -



ちばエコチル調査つうしん



Vol.13
2018.09

千葉ユニットセンターの質問票集計結果から 「子どもたちはどのくらい寝てるの?」…	①	エコチルキッズ写真館……………	⑩
行け! ぴよきち探検隊 「赤ちゃんの身体の異常ってなぜ起こるの?」…	③	キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て 「思いやりの心を育てたい」……	⑫
気になる子どもの病気 「溶連菌」……………	⑤	美味しく、楽しく、食育! 「みんな大好き!おやつの基本」……	⑬
気になるママの病気 「乳がん検診を受けていますか?」……	⑦	エコチルスタッフのわたしのおすすめ図書…	⑭



ちばエコチルキッズ人数

2018年 9月4日現在	3歳 300人
4歳 1680人	5歳 1971人
6歳 1498人	7歳 130人

子どもたちは どのくらい寝てるの？

千葉ユニットセンターの質問票集計結果から

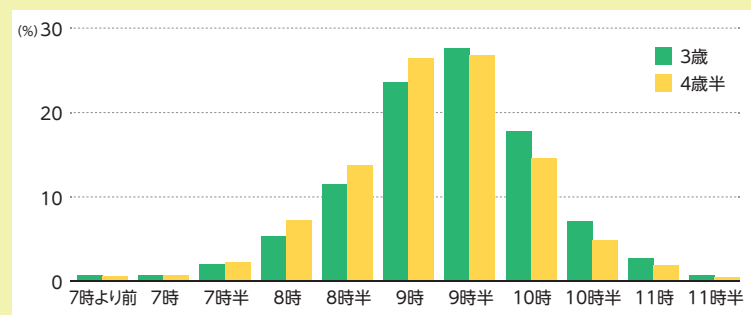
エコチル調査の質問票では定期的にお子さんの睡眠についてお聞きしています。
今回はこれまでに回答いただいた**3歳、4歳半、6歳質問票**から、お子さんの睡眠時間について集計してみました。

※3歳、4歳半では「昨日寝ていた時間」、6歳では「平均的な平日、休日の睡眠時間」をたずねています。
※2018年7月24日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。



3歳、4歳半就寝時刻

3歳、4歳半ともに、夜9時台に寝るお子さんがもっとも多いようです。3歳で28%、4歳半で22%のお子さんは9時半よりも遅くに寝ていました。



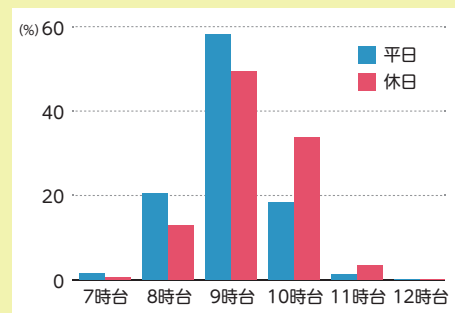
有効回答数 3歳4579件 4歳半3121件

就寝時刻

8時半まで		
3歳	20.5%	4歳半 24.8%
9時～9時半		
3歳	51.2%	4歳半 53.3%
9時半より後		
3歳	28.3%	4歳半 21.9%

6歳就寝時刻

6歳でも夜9時台に寝ているお子さんが多いようです。休日になると寝る時間が遅くなるお子さんもいました。平日10時以降に寝るお子さんは20%でしたが、休日は10時以降に寝るお子さんが37%に増えていました。



有効回答数 平日810件 休日815件

平均睡眠時間

夜の睡眠時間の平均は3歳、4歳半、6歳ともに約10時間でした。

3歳	4歳半
10時間	10時間
6歳(平日)	6歳(休日)
9.6時間	10時間



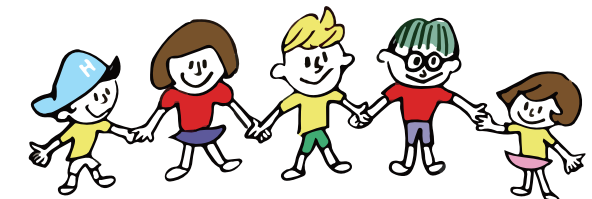
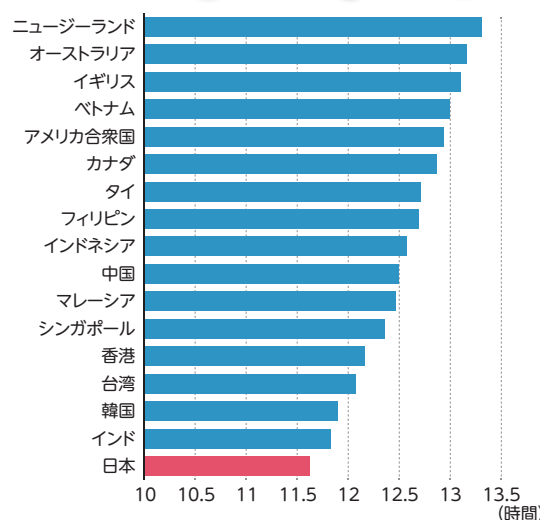
日本の子どもたちは 睡眠時間が少ない？



幼児（～36か月）の1日の睡眠時間 国際比較

左のグラフが示すように、日本の幼児は他の国々よりも1日の(昼寝を含む)睡眠時間が短いことが報告されています。日本の小・中・高校生も世界と比べて睡眠時間が短い傾向があります。

引用元: Mindell 他 の論文 (2010年)



成長や健康のために睡眠は重要

骨、筋肉やさまざまな体の器官の成長を促す成長ホルモンは、眠ってから30分後くらいの深い睡眠の時に大量に分泌され、そのあとも眠っている間に多く分泌されています。まさに「寝る子は育つ」ですね。

成長ホルモンは、体脂肪の量を調節したり、細胞の新陳代謝を促進する働きもあります。睡眠不足やよい睡眠がとれない状態が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などの危険性もあります。



「早起き・早寝」の習慣を！

1日は24時間ですが、人の体内時計の1日はそれより長めなので、少しずつずれていきます。しかし、朝の光を浴びると、それから14～16時間後に睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌されて眠くなり始めるので、生活のリズムを1日24時間に合わせることができます。また、夜に強い光を浴びると体内時計が乱れ、睡眠のリズムが崩れてしまいます。お子さんの睡眠習慣が乱れている時は、家族全員で生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

行け!ひよきち探検隊!

第9話「赤ちゃんの身体の異常ってなぜ起こるの?」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!

第9回は、前回に引き続き **お腹の中の赤ちゃんの成長にかかわる問題** について探っちゃうゾ!

1

ゴソゴソ...
ガタガタ...

おしりから登場で失礼!

1コマ目から
挙動不審のパパ発見!
何をコソコソしてるの!?

オヤツの
一人じめは
ゆるさんぞー!

2

人聞き悪いな〜、ママひとすじなのに。
前回の説明で使ったこの黒板を
探してたんだよ〜。

① 妊娠・生殖
② **先天性形態異常**
③ 精神神経発達
④ 免疫・アレルギー
⑤ 代謝・内分泌

たわいない
イタズラは
ゆるしてわー!

3

それでは、前回の
おさらいから

エコチル調査では、子どもの健康について上の5つの分野
で研究を進めているんだ。

今回はその中から、②先天性形態異常、
つまり、「赤ちゃんの身体の異常について」
お話するよ。
生まれてくる赤ちゃんの約3〜5%は、身体に
何らかの異常をもっているといわれているんだ。

どんなことが
原因となって、
異常が起こる
のかしら?

4

先天異常の原因

- ・原因不明 60〜70%
- ・薬剤、環境物質 2〜3%
- ・ウイルス感染 2〜3%
- ・染色体の異常 5〜6%
- ・遺伝子の異常 15〜20%

日本産科婦人科学会雑誌(2009年)より一部改変

先天異常の原因は
さまざまだけど、
60〜70%は原因不明。
原因を特定できる
ケースの方が、
むしろ少ないんだ。

5

「遺伝子の異常」や「染色体の
異常」というのは、親から受
け継いだものなの?

XY

6

ブーン!!

いやいや、
遺伝子や染色体の
異常の多くは、
突然変異で起こっ
たものなんだよ。

ボクがトリなのは
親ゆずりですが。

7

突然変異ってことは、
いつ、誰に起こるか
全然わからない
ってこと?

そのとおり。
だから、
先天異常のある
赤ちゃんを
産む可能性は
だれにでも
あるんだよ。

実はみんな、
遺伝子や染色体に異常がある精子や卵子
をたくさん持っているんだ。

でも、受精卵の70%は、
遺伝子や染色体の重い異常のため
にごく初期に流産してしまう。
だから、異常があっても
気づかれていないんだよ。

8

まれなことだけど、
薬や環境が原因と
なって、先天異常が
起こることもあるんだよ。

この時期に
葉酸などの栄養が
不足したり、
何らかの物質の
影響を強く受けると
異常が起こること
があるんだよ。

お腹の中の
赤ちゃんの
さまざまな器官は
妊娠5〜10週に
つくられるんだ。

9

5〜10週ってことは、妊娠2〜3か月。
すでに、とっても大切な時期なのね。

妊婦になったママのおなかが、
のみ過ぎのパパや食べ過ぎのひよきちより
ぜんぜんスリムだった時期だけど。

めんばくない。

10

いくつかの異常やこどもの病気は、以前よりも増えているんだ。それには、
環境で多く使われるようになった化学物質がかかわっているのかもしれないんだ。

TANK

CREAM

11

発生率が少ない病気と
環境の関わりを調べるためには
エコチル調査のような
大規模な調査が必要です。

病気の要因をみつけて
予防や治療に生かせるように、
エコチル調査で研究が進められています。

先天異常のほかにも、
みんな何らかの病気になる
可能性は持っています。

子どもたちが辛い病気から
救われる未来のため、
協力し続けるワ!

質問票

ボクも
協力〜!

その研究を实らせる、いちばん重要な土台が
参加者さまのご協力!

これからも、よろしくお願いいたします。

溶連菌

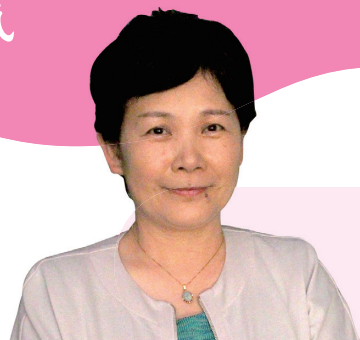
溶連菌は一年中みられる感染症ですが、毎年、春や秋の新学期が始まったあたりから、増加します。特に、運動会前後、流行することが多いですね。

運動会直前に溶連菌になって、結局出られなかった、という悲しい思いをされたお子さんもいらっしゃると思います。

溶連菌は、人に感染して、発熱、咽頭炎、皮膚感染症、などを引き起こす細菌です。

また、数は少ないですが、骨髄炎、菌血症、筋炎、副鼻腔炎などあらゆる感染症をおこすことがあります。皮下の壊死を伴い、敗血症性ショックを起こす劇症型溶血性レンサ球菌感染症という恐ろしい病気の原因にもなります。

ほかに、溶連菌への免疫反応によって、2～3週間経ってから急性糸球体腎炎などがおこることがあるため、確実な診断が必要となります。



まなこどもクリニック
院長
はらき まな
原木 真名

急性期の症状

1. 咽頭炎

通常、発熱と咽頭痛を伴います。咽頭の発赤は非常に強く、周囲に出血斑がみられることがあります。口蓋垂(のどちんこ)やその上部が真赤に腫れたり、扁桃腺に膿がつくこともあります。

首のリンパ腺が腫れることが多いです。

年少児では咽頭発赤がそれほど強くなく、カゼ症状と区別が付き難いことがあります。

2. 発疹

溶連菌の出す毒素によっておこります。

発疹はごく細かく、身体が全体的に赤くなるように見えることもあります。

首、わきの下、胸、腹部に出現することが多いです。この状態は猩紅熱という名前でも呼ばれます。発疹は2～3日で消えますが、その後に皮膚がぱらぱらむけることがあります。じんましんがでることもあります。

3. 莓舌

舌の表面がぶつぶつになることがあります。

溶連菌感染症の主な症状



診断

咽頭を綿棒でこすって検査します。数分で結果が出る迅速診断と、綿棒についた細菌を育てて検査する培養検査(2～3日かかる)があります。

お母さんの判断で残っていた抗生物質を飲ませてしまうと、正確な結果が出なくなってしまう、診断に迷うことがあります。

解熱剤以外の薬を医者への指示無しで飲ませるのはお勧めできません。

治療

抗生物質をしっかり内服します。

薬の種類にもよりますが、一週間から10日間、忘れずしっかり飲みましょう。

10日間もこどもに薬を飲ませるのは大変なことですが、中途半端な治療になると、後に述べる続発症の原因になったり、お友だちに感染させてしまったりします。頑張って下さいね。

感染について

人から人へ伝染します。飛沫感染です。潜伏期間は1～3日です。

診断がついて抗生物質を飲み始めれば、おおよそ24時間経てば他人には伝染しなくなります。

家族に感染していることもあるため、家族の検査が必要な場合もあります。ご家族の中に、のどの痛みや発熱がある人がいたら受診してください。

集団生活は、抗生物質を飲み始めてから24時間経過するまで避けて下さい。

溶連菌は、非常に病原性の強い細菌です。まれですが、劇症型の感染症をおこし、死に至ることもあります。また、毒素を産生する菌という特徴があるため様々な病気が発症します。溶連菌、あなどれません。

発疹だけ、舌のぶつぶつだけ、というお子さんもいらっしゃいます。幼稚園、保育園、小学校のクラスで溶連菌が流行っている場合には、体調に変化があったら、かならず小児科を受診してくださいね!

続発症

1. 糸球体腎炎

急性期の症状の2～3週間後に起こります。血尿、蛋白尿が出現、尿量が減って身体がむくみ、血圧が高くなったりします。入院して安静、水分塩分制限などが必要になります。

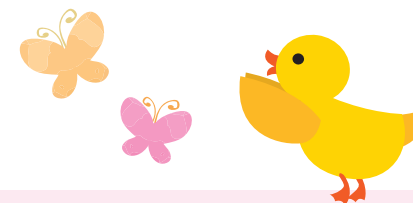
2. リウマチ熱

今はあまり見られなくなった病気です。発熱が続き、関節の腫脹疼痛、舞蹈病、心炎、皮膚症状(輪状紅斑皮下結節)等の症状がみられます。

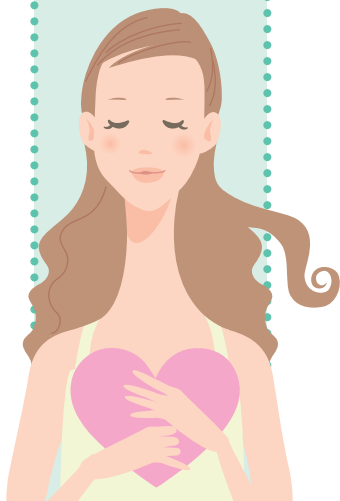
3. その他

IgA血管炎(アレルギー性紫斑病ともいわれます)などの原因にもなります。

- 溶連菌後の腎炎は2週間後くらいから発症します。発症後2.3週間で、尿の色が赤茶色やコーラ色になる、体や顔が急にむくむ、尿の量が減る、などの症状があった場合には、大至急小児科を受診してください。
- 以前は、溶連菌がいなくなったかどうかを確認するのどの検査をしていましたが、最近では、無症状の場合は改めて検査はしない方針のところが多いです。
- 溶連菌感染を繰り返す場合があります。このような場合は、家族全員の検査と同時服薬が必要となったり、違う薬による治療等が必要になります。扁桃腺をとる手術が必要になる場合もあります。



乳がん検診を受けていますか？



ちば県民保健予防財団総合健診センター 乳腺科
橋本 秀行



乳がんの患者さんは増えています

日本では現在、乳がんの患者さんが年々増え続け、1年間に9万人を超える患者数となり、女性のがんでは一番多くなっています(図1)。これは女性の11人に1人が一生のうちに乳がんになる確率であると計算されています。そして、残念なことに乳がんの死亡数も増加を続けています。

どうして乳がんは増えているのでしょうか？

その答えは、早い初潮、遅い閉経、未婚や未産、肥満、糖尿病、アルコールや喫煙等言われていますが、これといった決め手になるものはありません。

したがって、乳がんの発生を止めるこ

と(一次予防)は難しく、検診による早期発見により乳がん で亡くなる人を減らすことが最良の方法と考えられます。

実際に早期発見された乳がんは、9割以上が治っています。

最適な乳がん検診の方法とは？ ～高濃度乳房について～

乳がん検診と聞くと、「マンモグラフィ」という言葉を連想される方は多いと思います。

マンモグラフィは、乳房を圧迫して(はさんで)撮影するレントゲン検査です。これにより、手にふれるしこりはもちろんのこと、手にはふれない小さなしこりや0.5mm以下(シャープペンシルの芯より細い!)の微

細石灰化(カルシウムの沈着)まで発見することが可能となっています(図2)。

とはいえ、実はすべての乳がんがこの段階で見ついているわけではありません。

さらに言えば、さしものマンモグラフィも万能ではありません。

というのは、マンモグラフィに全く写らない乳がんもあるからです。マンモグラフィ検診で異常を指摘されなくても、数ヶ月後に手に触れる乳がんが発見されることもあります。

マンモグラフィに乳がんが写らない原因は、年齢による乳腺密度の違いが大きく関係しています。

乳腺は年齢とともに減っていきませんが、一般に閉経前の乳房にはたくさんの乳腺があります。

乳腺はマンモグラフィで撮影すると白く写るため、乳腺がたくさんある人の乳房は、全体が白く写ります。(このような乳房を『高濃度乳房』と呼びます。『高濃度乳房』は決して病気ではなく、あくまでも体質と考えて下さい)

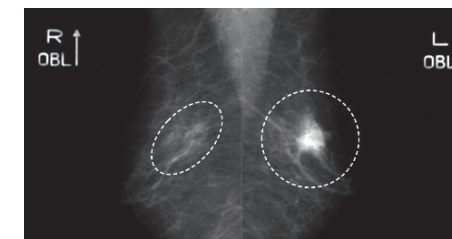
そして乳がんのしこりも、マンモグラフィでは白く写ります。乳腺も乳がんも白く写るため、重なってしまうと乳がんを発見できないことが多々あるのです(図3)。

20代・30代は乳腺の量が非常に多いので、マンモグラフィ検査は基本的に不向きと言えます。

さらに、閉経前後の人の中にも、マンモグラフィでは乳がんが見つかりにくい人が多くいます。そして日本では、この年代の乳がんが一番多いのです(図4)。

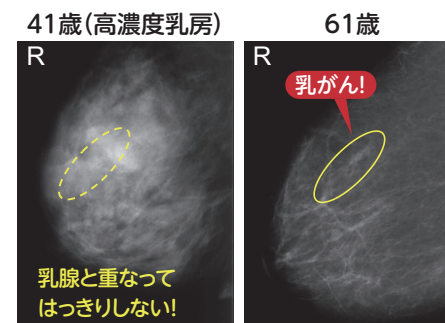
そのようなマンモグラフィでは乳がんが見つかりにくい人たちに必要な検査が「超音波検査(エコー)」です。

(図2)60歳代の方の両側乳房のマンモグラフィ画像
○で囲った部分に乳がんの病変があります。



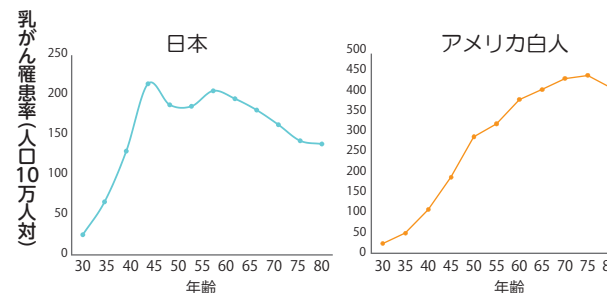
この方は左右両側の乳房に乳がんがありましたが、どちらも早期発見できました。

(図3)年齢によるマンモグラフィ画像の違い



41歳と61歳のマンモグラフィ画像。両者を比べると、明らかに41歳の方が全体に白い(高濃度乳房)ことがわかります。マンモグラフィ検診を受けた61歳の方の乳房の○で囲んだ部分に乳がんが見つかりました。この所見を若年者のマンモグラフィの中で発見することは難しいです。

(図4)日本と欧米における年齢別の乳がん罹患率



日本の乳がん罹患のピークは40歳代後半にあります。アメリカ白人では閉経後にピークがあります。罹患の多い年代に効果の高い検診が求められ、この年代に弱点のあるマンモグラフィでは十分でない可能性があります。※罹患(りかん):病気にかかること。

(国立がん研究センターがん対策情報センター:地域がん登録全国推計によるがん罹患データ(2012年)およびCancer Incidence in Five Countries, vol.VIII. IARC Scientific Publications No.155,I.A. R.C. Lyon, 2002.より引用)

次のページにつづきます ➡

超音波検査と、理想的な検診

超音波検査は音波を使って調べる検査のため、マンモグラフィのようにX線の被ばくもなく、妊娠中や授乳中の人でも検査を受けることができます。

この超音波検診を、千葉県では全国に先駆けて平成14年度より県内の自治体(市町村の住民)を対象に、検診車による移動式の乳がん検診として開始しました。

現在、4台の検診車が、『女性のための女性による検診』をスローガンに、千葉県内を回っています(図5)。

マンモグラフィ検査と超音波検査は全く異なる検査で、双方ともそれぞれによく見えないがんがあるため、理想としては、20代・30代の若い方は超音波検査を、ある程

度年齢を重ねた方は、超音波検査とマンモグラフィ検査の両方を受けていただくことが望ましいです。



(図5)超音波検診車『すずらん1号』
検診車には2台の超音波診断装置が搭載され、検査室や更衣室は女性が安心して受けられるようプライバシーに配慮した設計になっています。検診車の「すずらん」の絵は、筆者が描きました。



まとめ

一番大切なことは、良い検診が行われていても、受ける人が少なくでは意味がないということです。欧米では検診受診率が70%を超えていますが、日本では約40%という現状です(図6)。

乳がんは、誰もがかかるかもしれない病気です。「私は知らない」、「私は乳がんにならない」、「興味がない」、「関係ない・他人事」では済まされません。

私は以前、若い乳がん患者さんを取ったことがあります。若いということは、家庭では小さい子のお母さんであったり、職場ではバリバリ働いている年代ということです。

そういう若い人たちが乳がんを命を落とすことは、ご家族にとって一層辛いことだと思います。検診を受けてもらっていたら、そういう人々を救えたかもしれないという無念な

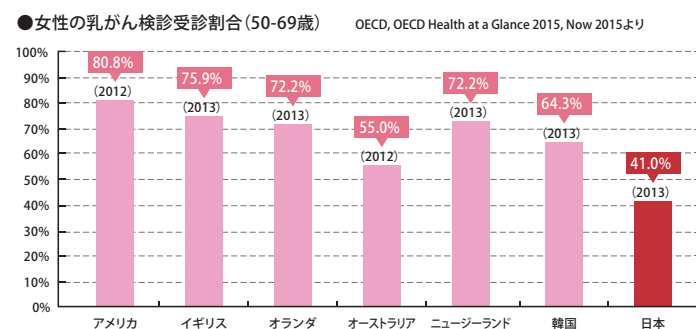
思いが強くあります。

乳がんは、早期に発見されれば9割以上が治る病気です。そのためには、自覚症状が全くない状態のうちに、乳がんを画像診断(マンモグラフィや超音波検査)によって早期発見する必要があります。

少しでも多くの人に乳がんを知ってもらい、検診を受けていただきたいと思います。周りに検診を受けていない人がいたら、ぜひ受診を呼びかけていただけますようお願いいたします。

(図6)海外と日本の乳がん検診の受診率比較

出典:厚生労働省HP



エコチル キッズ 写真館



こちらには参加者様からのご投稿写真を掲載してあります。個人情報保護の観点から、このコーナーのホームページへのアップロードは控えさせていただいております。

エコチルキッズの 写真大募集!

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただけるお子さんの写真を募集しています! 可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒にの写真や寝ぞうアート写真など、ぜひお寄せください! ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

- ①写真のタイトル(20文字以内) ②お子さまのお名前(ふりがな) ③お子さまの性別
④撮影時のお子さまの年齢 ⑤投稿者名
(一緒に写っている方のお名前も記載していただければ掲載いたします)をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。
info-cpms@office.chiba-u.jp ★件名を「エコチルキッズ応募」としてください
ご応募の際には、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定をお願いします☆

※ご投稿写真を、当ページ掲載以外の目的で利用することはありません

記事募集! 参加者の皆さんからの自由なご投稿もお待ちしております!

- お子さん連れで楽しめる千葉県内のお出かけスポット
- お子さんの絵や工作類の写真
- 私のおすすめ図書(パパ・ママ向けでも、お子さん向けでも可)
- 家事や育児の工夫や裏ワザ
- 育児に関する、面白かったり感動したりしたエピソード
- 簡単お料理レシピ
- その他いろいろ!

エコチルママ同士で、楽しく情報共有できるような記事(300文字程度)や写真のご投稿をお待ちしております。採用の際には、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載させていただきますので、
①投稿者名 ②連絡先メールアドレスを明記し、info-cpms@office.chiba-u.jp 宛てにメールでお送りください。★採用された方には、お礼の粗品を進呈いたします。





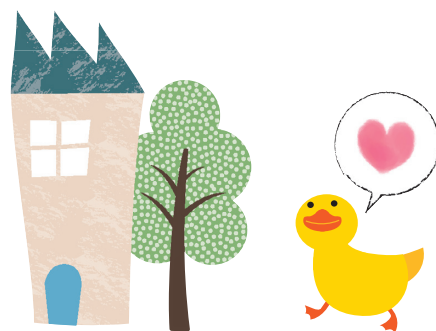
豊かな心をはぐくむ子育て



徳島文理大学
人間生活学部
児童学科 教授

まつもと ゆき
松本 有貴

子どものころ「きつと大丈夫!」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていた



願い9 「思いやりの心を育てたい」「やさしいタッチ」

学校の成績などではかることのできる力を「認知能力」といいます。

それに対し、「思いやり」などは「非認知能力」といい、認知能力を支える、つまり学びを支える大切な力といわれています。

でも、そういった理屈以前に、私たちはその大切さを知っています。「思いやり」は子どもに育てたい力の一つです。「思いやり」を育てる方法はいくつかあるでしょう。

まず、お家でできるのは「モデリング」です。保護者の皆様が「思いやり」の行動

や言葉を毎日の生活の中でモデルとして示すことで教えることができます。

たとえば、元気のない人に「どうしたの?」「だいじょうぶ?」という思いやりの言葉がけをすると、それを見た子どもは、元気がない人に対してそういう言葉をかけるでしょう。

ふれ合いから生まれる 幸せ・愛情・絆ホルモン

もう一つ良い方法があります。今回のスキルである「やさしいタッチ」です。

ということですが。

母親が子どもを寝かしつけるときに、背中や胸を「トントン」軽くたたくのも、落ち込んだ親友を慰めるときに肩や背中を軽くたたくのも、同じ効果を及ぼしていると思われまます。

思いやりの心が学習や ストレス対応をサポート

子どもに与えるオキシトシンの効果は3つあるようです(山口創 2018年)。

1 ふれる人との愛着関係が強まる

子どもとふれ合うと、子どものオキシトシンが増えるだけでなく、あなたのオキシトシンもたくさん出るのです。

2 学習能力(記憶力)が高まる

オキシトシンが出ると一時的な記憶を蓄えておく機能が高まり、記憶力がアップします。また心身がリラックスするため、目の前のことに集中できるようにもなります。

3 ストレスに強くなる

心拍数や上昇した血圧を低下させたり、不安や恐怖をやわらげて安らぎの感情を高めたりする働きもあるため、ストレスがあっても落ち着いた状態で見られるのです。

子育ての願いをかなえるために毎日できること

を導き出す、つまり、思いやりを生み出すオキシトシンは、手でふれるとき、ふられるとき、ふれた人にも、ふられた人にも、分泌されます。



ふれ合う形は様々です。

ある研究で、ベビースリング型の抱っこ紐を1歳児の親子間の絆が弱い親子に配布したところ、83%の親子間で強い絆が築かれていたのに対し、配布されなかった親子間では38%となり、著しい差が見られたそうです。

抱っこによるふれ合いでオキシトシンが高い状態になったからであると説明されています。

ラットの実験では、1分間に約40回のやさしい軽いタッチを行うと、血圧の低下や、ストレスホルモン値の低下、他者との関わり増加(社会性の向上)、学習効率の向上などの効果が確認されています。

この実験でわかるのは、オキシトシンの分泌を促すには、特にやさしく一定のリズムでふれ合うスキンシップが良い

まず、心理学の研究からお話ししましょう。身体「ふれ合い」は心によい影響を与えることがいろいろの研究で分かっています。その一つが、身体的なふれ合いによって「オキシトシン」という物質が分泌されることです。オキシトシンの働きで、信頼感や愛情が生み出されるといいます。

ですから、オキシトシンは「幸せホルモン」「愛情ホルモン」「絆ホルモン」と呼ばれることがあるようです。

人に関わりとうとするやさしい気持ち

思いやりの心が育つと人とのつながりが強くなり、そのつながりは、学習やストレス対応をサポートするでしょう。

今、どのくらいお子様に「やさしいタッチ」をしていますか?

年齢にもよるでしょう。大きいお子様には難しいかもしれませんが、身体的接触が苦手な人もいます。

はじめは、指でそつと体のどこかにふれてみるのもいいかもしれません。少しずつふれるレベルを上げていけるのではないのでしょうか。

ハグ、マッサージ、手をそつと肩や腕に置くなどのタッチの効果も報告されています。

ご自分にも、お子様にも、気持ちのいい、やりやすい、お気に入りの方法を見つけてみましょう。

いろいろなふれ合いの形の「やさしいタッチ」で、思いやりの心を育てましょう。

※「KIT先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は「ちばエコチルつうしんVOL.6」より開始した連載記事です。

以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコチル調査HPに掲載してありますのでそちらをご覧ください。

美味しく 楽しく 食育♡

みんな大好き！おやつの基本

レシピ
&
栄養のおはなし
千葉大学大学院
管理栄養士
佐藤 由美



お子さんにとって毎日の楽しみであるおやつ。食が細い子も、お菓子だけでは好んで食べるということも多いのではないのでしょうか。食べてくれるなら…と、ついお菓子ばかりあげてしまいがちですが、おやつを食べすぎると食事が少なくなるという悪循環になることも。おやつは本来、3食の食事で不足する栄養を補うためのものとされています。



おやつの回数・量

4～7歳のお子さんの場合、1日1回程度で、200kcal程度(必要なエネルギー量の15%程度)が適量といわれています。

おやつの内容

味や栄養にかたよりが出ないように、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子などを組み合わせるとよいとされています(果物、乳製品、いも類等にお菓子を組み合わせるなど)。不足しがちなカルシウムや鉄分が補えると、なおよいでしょう。

「楽しいひと時」に

市販のお菓子を一人でだらだら食べるよりも、パパ、ママ、兄弟やお友達とおしゃべりしながらおやつをとることは、よりいっそうおやつの時間を楽しく心豊かなものにします。ときには一緒に作ったり食べたりしながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

一緒に作ろう！

ほんのり甘い～おやつ蒸しパン～

〈材料(カップケーキ型6コ分)〉

ホットケーキミックス……………1袋(150g)
★卵……………1コ
★牛乳またはヨーグルト……………大さじ6
★砂糖……………大さじ2
★サラダ油……………大さじ1
★好みの野菜や果物……………100g
例)

- さつまいも(電子レンジで加熱)
- かぼちゃ(電子レンジで加熱)
- バナナ
- にんじん(すりおろし)×チーズ
- 小松菜×バナナ(分量の牛乳でミキサー) など



角切りにして加えるとふんわりとした蒸しパンに、つぶして加えるとしっとりした蒸しパンになります。

おやつにも朝食にも～おかず蒸しパン～



〈材料(カップケーキ型6コ分)〉

ホットケーキミックス……………1袋(150g)
★卵……………1コ
★牛乳……………100cc
★食塩……………小さじ1/3
★サラダ油……………大さじ1
★好みの具材……………100g
例) ●小松菜(ゆで)×ソーセージ×チーズ など

100円ショップなどで売っているシリコン製の型が便利です。

作り方

- ①蒸しパンに入れる具を準備する。
- ②ボールに★を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスも加えてよく混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ、型に流し込む。
- ④フライパンに1cmぐらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れて蓋をし、12～15分ほど蒸す(蒸し器でも可)。
※ラップに包んで冷凍し、電子レンジで温め直してもおいしく食べられます。

いっしょにあそぼう ぴよきちまちがいさがし

こたえは裏表紙の下にあります。※印刷のヨゴレやカスレはふくまれません。

右の絵の中で、左とちがっている5か所をさがしてね！

A	B	C
D	E	F
G	H	I

★はヒント



ちばエコチルスタンプの

わたしのおすすめ図書

ちいさいうち

作者 バージニア・リー・バートン
訳 石井桃子
出版社 岩波書店

静かな田舎にたてられた素敵なちいさいうち。やがてうちのまわりには道路や高いビルが建てられてにぎやかな街になります。しかし、ちいさいうちは昔の静かな田舎を懐かしく思う。

都会化が進み、空気が汚くなり、人々がせわしく動き回っている、そんな光景を眺めるちいさいうちの悲しそうな表情は、私が子どもの頃読んだ絵本の中で一番心に残っている場面です。大人になり、母になって読み返しても考えさせられます。

エコチル調査に参加していただいている方々だからこそ、お子さんはもちろん、お母さまお父さまにもぜひ読んでいただきたいおすすめ絵本です。(by久田)



ペロのおしごと

作者 樋勝朋巳
出版社 小学館

犬のペロは、いつもやさしくお世話してくれる人間のお母さんが大好き。お母さんを喜ばせたくて、プレゼントを買うお金をかせこうとお仕事探しに出かけます。でも、不器用なペロはどのお仕事もうまくいかず、涙がポロリ…。

ペロのいじらしさに、幼かった頃の息子や現在の愛猫が重なって、思わずキュンとさせられました。お話を読み終えたら、裏表紙の絵もお見逃しなく。後日談のような、ちょっと素敵なワンシーンに出会えますから。

登場する人や動物がみんなやさしくて、人が人を感じる素敵さがお子さんにも伝わりそうな一冊です。(by清水)



ちばエコチル調査にご協力
 いただいている皆さまへ

感謝の
 気持ちを
 込めて

質問票の
 ご返送をお待ち
 しております。

キットパス
kitpas

プレゼント



クレヨンともチョークとも違う、新しいタイプの筆記具



鏡にも描ける



オリジナル傘



窓ガラスに



メッセージにも



安心・安全

主原料は化粧品にも
 使用されるパラフィン。
 匂いがなく、環境にも
 優しく、お子様にも
 安心です。

消せる!

ガラスや鏡など
 つるつるした
 ところなら
 濡れた布で簡単に
 消せます。

kitpas キットパス とは…

ホワイトボード、ガラス、プラスチック等のつるつる
 した面なら水で消せるので、思いっきりお絵かきOK!
 もちろん、普通の紙にも描けます。

『キットパスポータル』サイトはこちら

<https://www.facebook.com/kitpas2005>

2018年4月から
 2019年3月の間にお手元に
 届いた質問票をご返送
 いただいた方全員にもれなく
キットパス 「あそび方ブック」&
 透明の「エソラボード」付き
 を**プレゼント**します!

※謝礼のクオカードとは別に、
 2019年2月以降順次発送いたします。

質問票をなくされた際には、ご連絡いただければす
 ぐに新しいものをお送りします。どうぞお気軽にご連
 絡ください。

13P まちがいさがしのこたえ

ちがっていた個所は下の5か所。
 全部みつけれられたかな?

A		
D		F
	H	I

- A もみじがイチヨウになっている
- D キツネの頭の上の葉っぱが
大きくになっている
- F 鳥がいなくなっている
- H 本の色が変わっている
- I 松ぼっくりがくりになっている

図書プレゼント!

千葉エコチル調査参加者様限定!

抽選で、今号のおすすめ図書(14P)のいずれか1冊
 をプレゼントします。

〈応募方法〉

メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、
info-cpms@office.chiba-u.jp までご応募ください。
 ①ご希望の本の題名 ②お母さんのお名前 ③郵便番号・ご住所
 ※2018年10月25日着分まで有効

〈応募資格〉

このプレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様

当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。