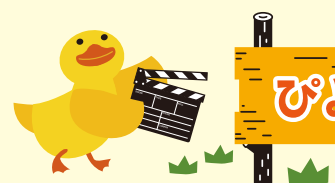




イベント情報



ぴよTube

LET'S GO



ちばエコチル調査
公式 YouTube

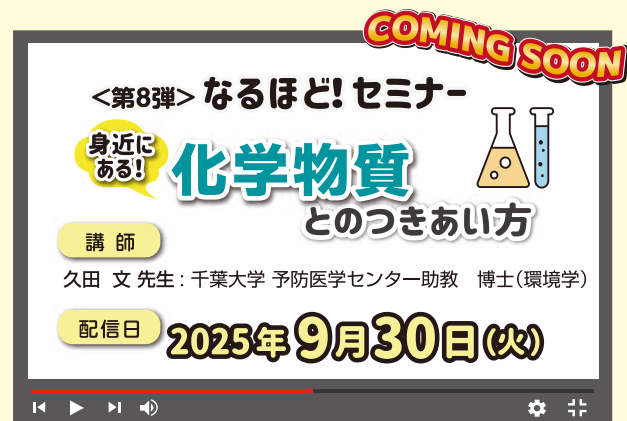


<https://www.youtube.com/@chiba-uc>

千葉ユニットセンターの公式動画チャンネル「ぴよTube!!」では、楽しく学べる「なるほど! セミナー」シリーズの他、クッキングや工作などのオリジナル動画を盛りだくさんに配信しています。ぜひ、アクセスしてみてくださいネ!



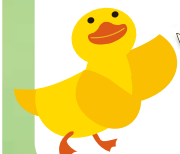
第2弾
川柳コンテスト
特選10作品も
配信中です!



入場無料 第30回 エコメッセちば2025

会場:幕張メッセ国際会議場 開催日:10月19日(日)

「エコメッセちば」は、持続可能な社会の実現を目指し、市民・企業・行政・大学が協力して開催する千葉県最大の環境活動見本市です。ワークショップを体験したり、エコグッズのプレゼントをもらったり、楽しみながら環境について学べます!



エコチル調査千葉ユニットセンターも出展します!
資料配布やおみくじガチャなど、ご用意してお待ちしております。
皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください!

黄色い
のぼりが
目印だよ!

エコチル
調査

読者アンケートにご協力ください! 今回も Web&紙 で実施します

「ちばエコチル調査つうしん」と「なるほど! ぴよBOOK」と
「ぴよきちパパのエコチル講座」について

「ちばエコチル調査つうしん 27号」と「なるほど! ぴよBOOK (旧称: ちばエコチルキッズマガジン) Vol.12」と「ぴよきちパパのエコチル講座 第7回」についてのご意見・ご感想を Web のアンケートフォーム、もしくは同封のアンケート用紙にてお寄せください。いただいた貴重なご意見・ご感想は今後の誌面づくりに活かしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします!

読者アンケート
フォームへ



<https://forms.gle/m5JTR7kKwhWgJN2c7>



Check



エコチル調査 千葉ユニットセンター ホームページ▶
☎ 043-290-3920 (平日 9~17時)
Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp
<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>



子育て・健康相談
エコチル調査コールセンター
☎ 0120-53-5252
(年中無休 9:00~22:00)

エコチル調査
子どもコールセンター
☎ 0120-278-328
受付時間: 月~金 9:00~16:45
土日祝 10:00~16:45

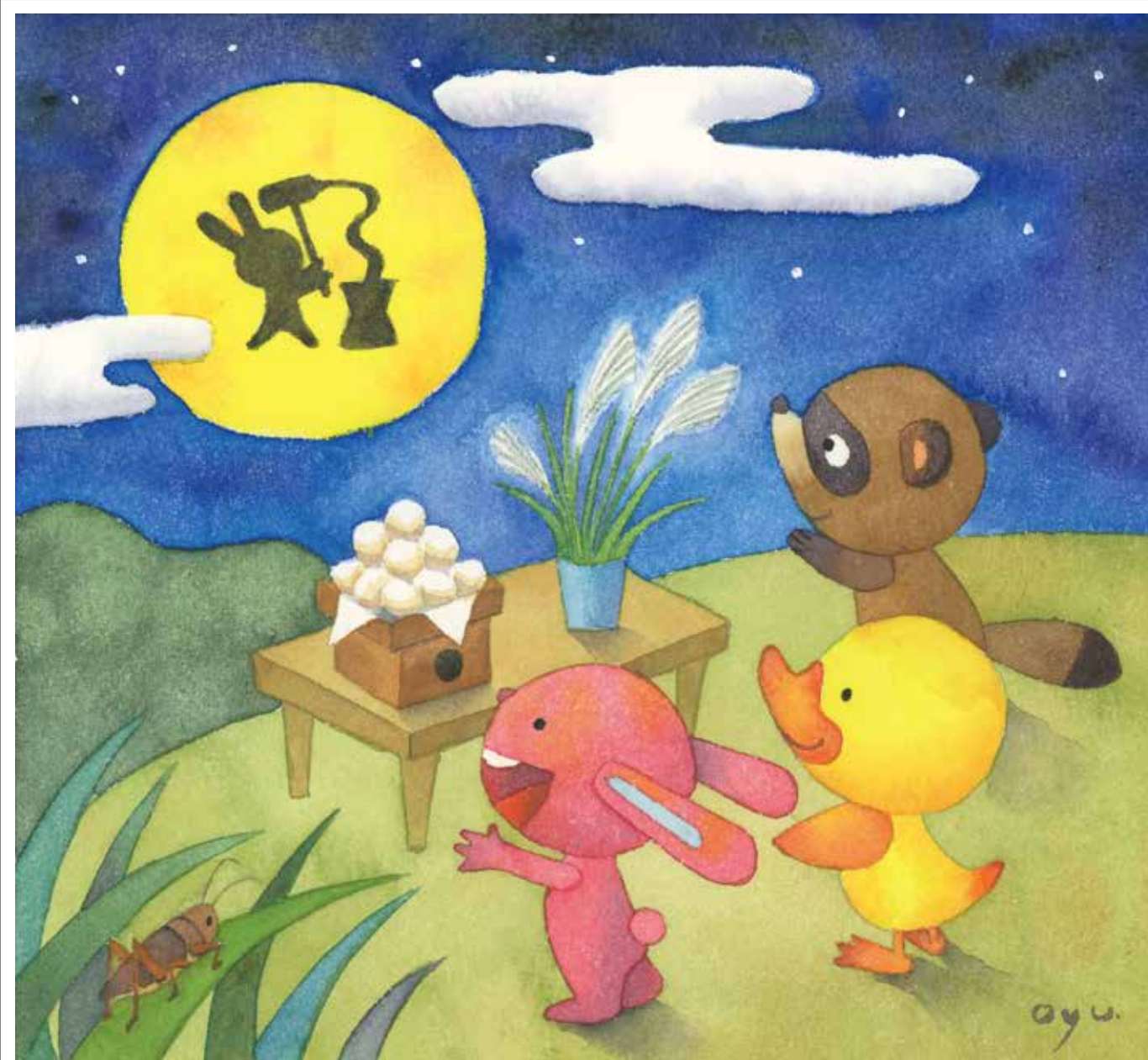


エコチル調査(子どもの健康と環境に関する全国調査)

27号
2025/9

ちばエコチル調査つうしん

Japan Environment and Children's Study - Chiba Unit Center -



表紙イラスト: 小倉 正巳

新センター長より ごあいさつ……………①
エコチル調査のこれまでとこれから

“知っておきたい化学物質”
パラベン類……………③

行け! ぴよきち探検隊!
「空気が危ないって、どういこと?」の巻
大気汚染物質……………⑤

気になる子どもの健康……………⑦
思春期の体と心の変化

キッ先生豊かな心をはぐくむ子育て……………⑩
多様な自己評価の大切さ

美味しく楽しく食育♡健康的な食事とは? 第2弾! ……⑪
「全粒粉とツナの豆腐ナゲット」

6年生 学童期検査にご協力ください……………⑬
13歳以降の調査 参加者ポータルについて……………⑭

ちばエコチル調査 お子さんの
参加者数(2025年8月5日時点)

中学2年生 (2011年度生)	中学1年生 (2012年度生)
713人	1749人
小学6年生 (2013年度生)	小学5年生 (2014年度生)
1661人	895人

発行元:エコチル調査千葉ユニットセンター 〒263-8522 千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟1-7階
<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/> ※ホームページでバックナンバーをご覧いただけます
※次号の発行は2026年3月の予定です(変更になることもあります) ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます

新センター長より ごあいさつ

櫻井 健一

エコチル調査千葉ユニットセンター / センター長
千葉大学予防医学センター / 教授・センター長



前任の森センター長から引き継ぎ、2025年4月よりエコチル調査千葉ユニットセンター長に就任いたしました櫻井と申します。ちばエコチル調査にご参加・ご協力してくださっているお子さん、ご家族の皆さま、また、医療機関、自治体の皆さま、これからよろしくお願いします。

皆さまのご協力のおかげで、エコチル調査は順調に進んでいます。質問票調査だけでなく、小学2年生と6年生の学童期検査、一部の皆さまにご協力いただく詳細調査で多くの方々とお会いする機会があり、ご協力に深く感謝しております。これらの調査によって、日本のお子さんたちが置かれている環境や発育・健康の状態などの貴重なデータが集まり、それらは子どもたちにとってよりよい社会を作るために役立てられます。

また、2023年にはエコチル調査の期間が延長されることが決まりました。エコチル調査がより長く続いていくことで、小児期の疾患だけでなく、成人してから起きてくるさまざまな健康上の課題に関しても多くのことがわかってくると期待されます。それらは日本が抱えている課題の解決につながっていくと考えられます。

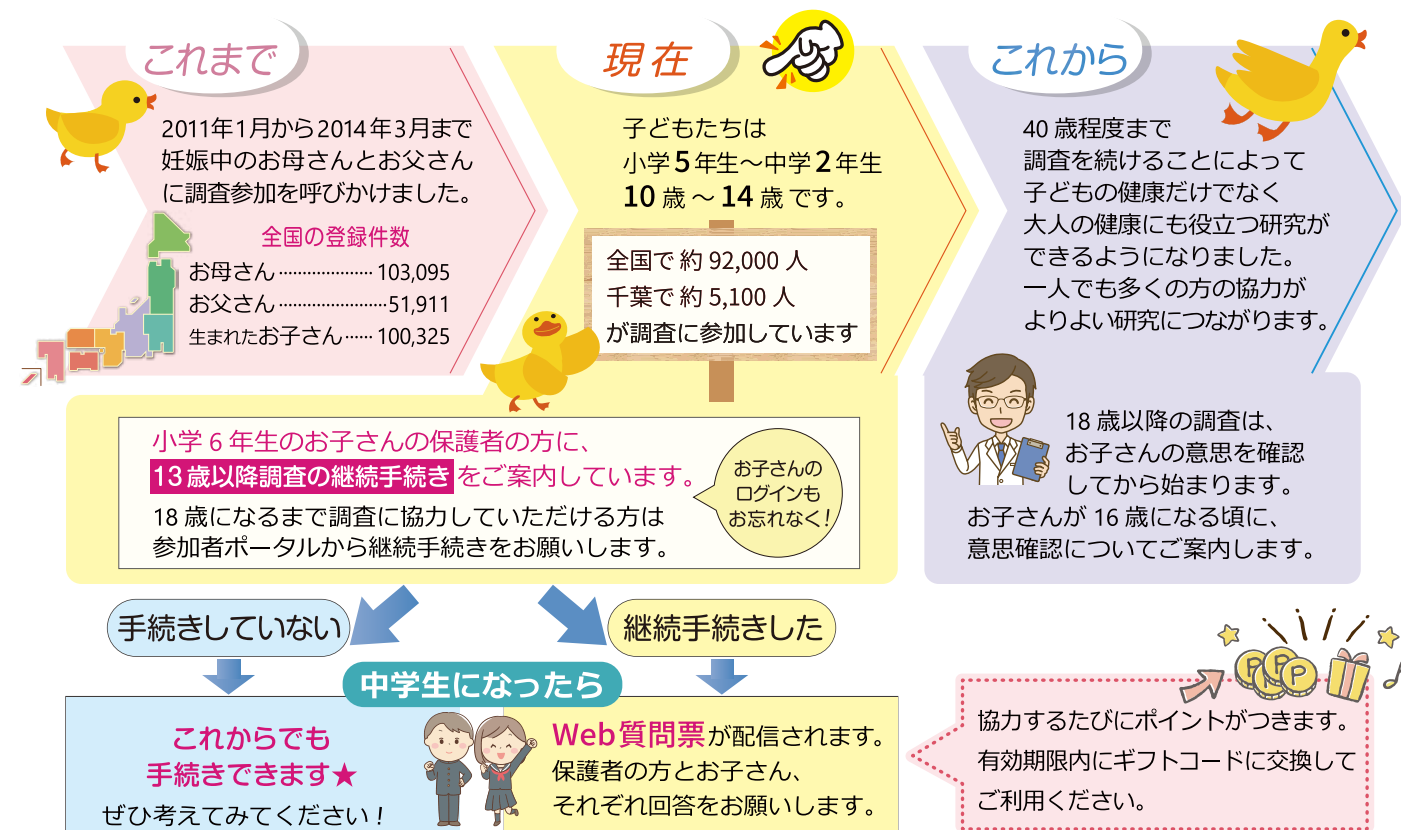
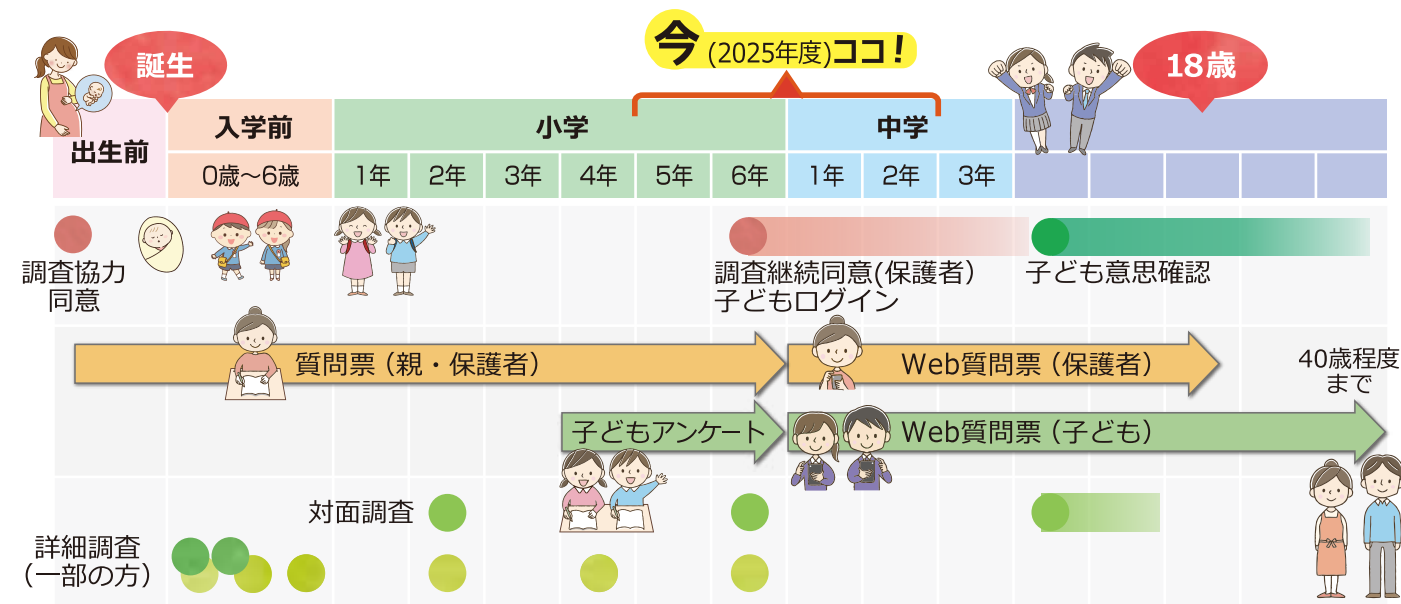
さらに、エコチル調査は国内外の研究者からも注目されており、研究の輪はますます広がっていくと思われます。その成果は日本のみならず世界の子どもの幸せにつながっていくと考えています。

世の中は目まぐるしい速度で変化していますが、そのような環境の中で子どもたちがどのような影響を受けているかを知ることは、将来世代の子ども達だけでなく現代を生きる私たちの社会にも役立つはずです。エコチル調査千葉ユニットセンターのスタッフ一同、現在と将来の子ども達の幸せを願う気持ちを持ちながら調査を進めています。子どもたちの健康や発達に関わることを少しでも明らかにし、よりよい対策につながるような成果を出していければと思います。

これまでも、震災やコロナ禍などさまざまな困難がありましたが、エコチル調査が現在まで続けてこれたのも皆さまのご協力の賜物です。引き続き皆さまと一緒に、将来の子どもたちのためによりよい社会づくりを目指したいと思います。

令和7年8月1日

エコチル調査のこれまでとこれから



皆さんの協力が人々の健康とよりよい環境づくりに役立っています

データの分析・整備

血液・尿・乳歯の分析を進めています。質問票や検査データも研究に使えるように整備しています。

研究

全国の研究者が研究を進めています。6歳までのデータを使った研究が、今年度から始まっています。

論文発表

4歳までのデータについて500編を超える論文が世界に発信されました。この研究結果が社会に役立てられていきます。

ユニットセンター独自の追加調査も進んでいます。

パラベン類



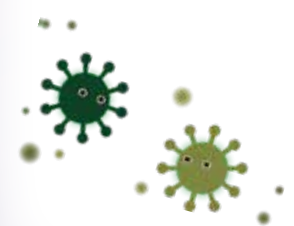
パラベンは、「あんそくこうせんパラオキシ安息香酸エステル類(別名：パラヒドロキシ安息香酸エステル類)」の総称です。
カビ・酵母・細菌といった**微生物の繁殖を抑える**作用が強く、**防腐剤・防カビ剤・保存料**として、食品、化粧品、医薬品などに幅広く使われています。(たくさんの種類があり、防腐効果を高めるために、いくつかのパラベンを組み合わせて使うこともあります)

	パラベンが使われることがあるもの	使用量
食品	醤油、ソース類、お酢、清涼飲料水、シロップ、くだもの・ かさい 果菜(果実を食べる野菜)の表面など	食品によって異なる 醤油は 上限0.025% (1Lあたり0.25g)
化粧品	スキンケア用品、メイクアップ用品、日焼け止め、洗顔料、シャンプー・コンディショナー、 歯磨き粉、制汗剤、お尻ふきなど	上限は1% (100gあたり1g) 実際には 0.1~0.5%程度
医薬品 医薬部外品	注射剤、シロップ、点眼剤、軟膏・クリーム、ゼリー、栄養ドリンクなど	0.02~0.1% 程度

パラベンの使用量は、食品衛生法や、化粧品基準、薬事法によって上限が決まっています。

Q なぜ、防腐剤・保存料を使うの？

食品、化粧品、医薬品に含まれる成分には、カビや細菌などの微生物のエサになる糖、脂質、アミノ酸などが含まれています。食品、化粧品、医薬品に混入した微生物は繁殖して、有害な物質を作ったり、もとの成分を変質させたりします。
特に開封してから長期間使うものは、空気中や皮膚からカビ・細菌などが混入しやすいので、腐敗・変質しやすく、健康被害につながる可能性があります。防腐剤・保存料は、微生物の繁殖を抑えるために、配合されているのです。



Q パラベンは体に残りやすい？ 残りにくい？

パラベンは体内に残りにくい物質で、体内に入ったパラベンは数時間で分解され、尿から出ていきます。しかし、食品や化粧品などから繰り返し体内に取り込まれるため、多くの人は日常的にパラベンが体の中にあります。

Q パラベンはどうやって体に入る？

食品や医薬品・医薬部外品に使われるパラベンは、口から体の中に入ります。食品添加物として認められているパラベンは5種類ですが、それ以外にも口紅・リップクリーム、歯磨き粉・マウスウォッシュ、手についた化粧品などに含まれるパラベンが口に入ることもあります。
皮膚を通してわずかに体の中に入ります。

Q パラベンは体に良くないの？

パラベンは、化粧品や塗り薬など皮膚に触れるものに使った場合、接触性皮膚炎などアレルギー症状を起こす人がいます。パラベンによりアレルギー症状が出るのは、1000人のうち3人くらいと言われています。安全性試験のデータからは、皮膚炎を起こしたことがある人では症状が出やすく、健康な皮膚の人では症状が出ることはほとんどないと考えられています。
細胞などを使った実験で、パラベンは、わずかに女性ホルモンと似た作用があるという研究報告があり、ホルモンの働きを乱す可能性があるのではないかと考えられました。しかし、人の体内に入る量はわずかなので、通常の使用ではほとんど健康への影響はないと考えられています。
お腹の中の赤ちゃんや子どもへの影響については、わかっていないため、エコチル調査やその他の研究結果をもとに、今後も検討する必要があります。



Q 妊婦さんの体内に入ったパラベンは？

エコチル調査では、一部の妊婦さんについて、尿に含まれているパラベンを測定しました。メチルパラベンは、約3500人の妊婦さんのうち、ほぼ全員の尿から検出されました。エチルパラベン、プロピルパラベンは90%以上の妊婦さんの尿から、ブチルパラベンは63%の妊婦さんの尿から検出されました。

エコチル調査の結果から*1

尿からパラベンが検出された妊婦さんの割合	
メチルパラベン	100%
エチルパラベン	92%
イソプロピルパラベン	24%
プロピルパラベン	91%
イソブチルパラベン	13%
ブチルパラベン	63%

この研究では、ブチルパラベンの濃度が高い妊婦さんのグループで、4歳でぜん息を発症していた子どもが少し多かったことがわかりました。お母さんのお腹の中で赤ちゃんの体に入るパラベンが、アレルギー疾患に関与する可能性が示されましたが、これを確かめるためには、さらに研究が必要です。*1 Kuraokaほか Environmental Pollution (2024)

Q 体内に入るパラベンを減らす方法は？ ※個人ができること

パラベンは安全性が高いとみなされているため、品目や量の規制はありますが、幅広く使用されています。

Point! パラベンの影響が気になる人は次のことに注意するとよいでしょう



製品の成分表示を確認しましょう。
パラベン類は、「～パラベン」、「パラオキシ安息香酸～」「パラヒドロキシ安息香酸～」のように表示されています。
(例:プロピルパラベン、パラオキシ安息香酸プロピル、パラヒドロキシ安息香酸プロピル)



特に、スキンケア用、メイク用など、洗い流さずに長時間肌につけるものに注意しましょう。



赤ちゃんや子どもの皮膚はバリア機能が弱いので、注意しましょう。



肌に炎症がある時、かゆみが出た時などは、使用を控えましょう。



栄養ドリンクは、パラベンを含んでいるものがあります。摂取量が多くなりやすいので、注意しましょう。

Check! “パラベンフリー”は安全？

化粧品などで「パラベンフリー(パラベン不使用)」という表示を見たことがあるでしょうか。これらの多くは、他の防腐剤(安息香酸ナトリウム、フェノキシエタノール、ソルビン酸、フェノールなど)が配合されています。「防腐剤フリー」と表示されているものは、防腐剤としては登録されていない殺菌効果があるとされる成分が配合されています。
パラベンは少量でも微生物の繁殖を抑える効果が高い成分です。微生物の繁殖を抑える効果が低い成分は、パラベンよりも多く配合することになります。パラベンを使っていないから安全とは言い切れません。

エコチル調査ではパラベンの健康への影響を調べています

エコチル調査では妊婦さんの尿中のパラベンの濃度を測定し、子どもの健康との関係について研究を進めています。
今後も論文が公表されたら、お知らせしていきます。



行け!ぴよきち探検隊!

第23話「空気が危ないって、どういうこと?」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・ぴよきちファミリーが、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23回は、**大気汚染物質**について探っちゃおうゾ!

家族の中で一番
アイスを好きなのがボク、
食べるのが早いのがママ、
くじ運が強いのがパパです



町内探検に出かけようとしたある夏の日

ウワッ!
暑い〜!
風もないし!

チョット待って!

「光化学スモッグ注意報」が
出たから家に戻りましょ〜。

なんか、
目がチカチカ
するような...

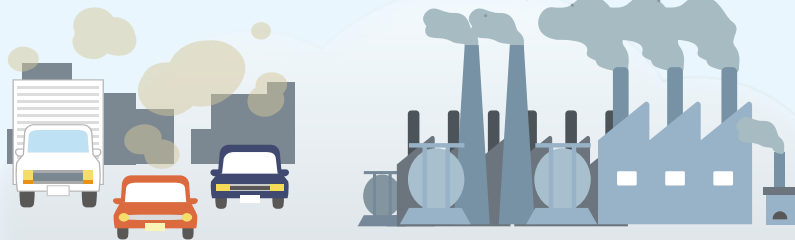


涼しい家に戻りました

それじゃ、今日は
「大気汚染物質」について
みんなで考えてみよう!

空気はエアコンや
アイス以上に
大切なのにおえ。

そもそも「大気汚染物質」とは、
大気中に存在する物質のうち、人や動植物、
生活環境に悪い影響を与えるもののことだよ。



多くは、工場や事業場、自動車など、
人間の生活の中から発生しているんだ。

でも、火山噴火など、
自然の中から出てきた
大気汚染物質もあるよ。



1960年代は大気汚染がピークで、
「四日市ぜんそく」などの公害問題が発生したんだ。

三重県四日市市で起きた公害病。1960年代、
工場の煙に含まれる大気汚染物質を吸い込んだ
多くの住民が、ぜんそくや気管支炎などの呼吸
器症状に苦しんだ。



3

主な大気汚染物質には、
こういったものがあるよ。

浮遊粒子状物質 (SPM)

空気中に浮かんでいる小さな粒。ボイラーや
自動車の排出ガス等から発生する。
火山噴火などの自然現象によっても発生する。

健康への
影響 とても小さい粒のために、気管や肺の奥
まで運ばれて、呼吸器への影響がある。

揮発性有機化合物 (VOC)

トルエン、キシレン、酢酸エチルなど、蒸発しや
すく空気中で気体になる物質。PM2.5や火災、
光化学スモッグの原因にもなる。

健康への
影響 頭痛やめまい、シックハウス症候群の
原因になる。

硫黄酸化物 (SO₂ など)

硫黄分を含む石油類が燃えると発生する。
酸性雨の原因にもなる。

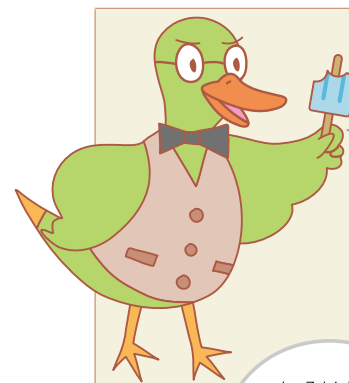
健康への
影響 ぜんそくなどの呼吸器疾患の原因になる。
四日市ぜんそくの原因にもなった物質。



たくさんあって
ぴよきちの未来のためにも
空気が心配だわ...

1コマに
おさまらなかった
くらいだしねー。

4



光化学スモッグ注意報が発令された
ときは、外での運動や作業は避けて
できるだけ室内に入ろう!

※千葉県では「光化学スモッグ注意報」という言葉
を使っているが、「高オキシダント注意報」という
言葉を使っている県もある。

夏は日差しが強いから車の排気ガスなどに
含まれる成分の化学反応が進んで、光化学
スモッグが発生しやすくなるんだよ〜。



風が弱いと排気ガスや煙が流されず、地上に
たまりやすくなる。だから、風の強い日は特に
光化学スモッグが発生しやすくなっちゃうんだ。

ちっそさんかぶつ
窒素酸化物 (NO, NO₂ など)

自動車や工場などから多く排出されるガス。
酸性雨の原因になったり、**オゾン**(O₃)に変化して
光化学スモッグの原因になる。

※オゾンは、空の高いところ(成層圏)では紫外線から
地球の生き物を守る働きがあるが、地上近くにあると
動植物に悪影響を与えることがある。

健康への
影響 ぜんそくなどの呼吸器疾患の原因になる。

光化学オキシダント

自動車の排気ガスや工場の煙などに含まれている汚染物質が、
太陽光の強い光を浴びて変化し、「**光化学オキシダント**」という有
害物質になる(代表的な物質がオゾン)。
光化学オキシダントの濃度が高くなり、空に白いモヤがかかった
ようになる現象が**光化学スモッグ**で、注意報が出されることもある。

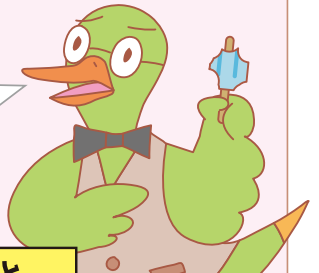
健康への
影響 目がチカチカしたり、のどが痛くなったり、くしゃみが出やす
くなったりする。高い濃度では呼吸が苦しくなったりする。

5

日本では、大気汚染物質について
環境基準や排出基準を定めていて
昔に比べると空気はだいぶきれい
になっているよ。

でも、**光化学オキシダント**はあまり減らせていない
ことが課題なんだ。

だから私たちも、減らすためにできることを
意識しながら暮らしていきたいね。



光化学オキシダントを減らすためにできること

- ★車の利用を避け、公共交通機関を使う
- ★低公害・低燃費の自動車を選ぶ
- ★揮発性有機化合物(VOC)を含む製品の使用を減らす

塗料、スプレー(エアゾール噴射剤)、接着剤、芳香剤、防臭剤、防虫剤、化粧品、ヘアカラー、ワックス、
洗剤、ガソリン、灯油などに含まれている



6

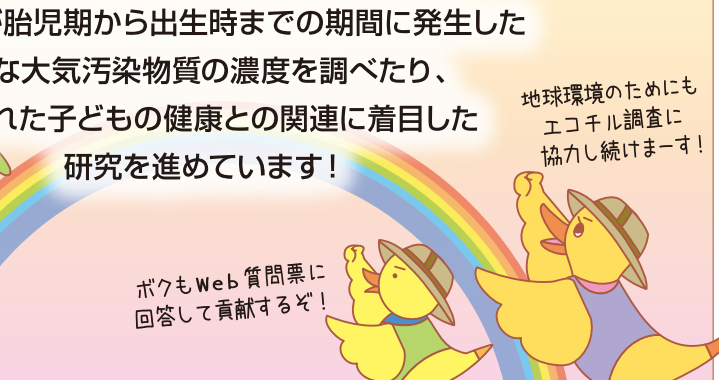
そして、未来のために
頼りになるのが、
エコチル調査!

エコチル調査では、

対象者が胎児期から出生時までの期間に発生した
主な大気汚染物質の濃度を調べたり、
生まれた子どもの健康との関連に着目した
研究を進めています!

地球環境のためにも
エコチル調査に
協力し続けまーす!

ボクもWeb質問票に
回答して貢献するぞ!



環境省大気汚染物質
広域監視システム
そらまめくん
Soramame

「そらまめくん」は、全国の大気汚染状況について、
24時間、情報提供しているサイトだよ。
大気汚染測定結果(時間値)と光化学オキシダ
ント注意報・警報発令情報の最新1週間のデータを
地図でみることができるんだ。

興味のある人、空気が心配な人は
こちらからアクセスしてみよう



<https://soramame.env.go.jp/>

出典：環境省ホームページ



ちばエコチル調査つうしん Vol.27 6

5 ちばエコチル調査つうしん Vol.27



思春期の体と心の変化

まなこどもクリニック 院長

はら き ま な
原 木 真 名



小学校中学年ころになると、子ども達の身長がぐんぐん伸び始め、体型が変わってきます。

女の子は皮下脂肪が増えてふくよかな体つきになり、男の子は肩幅が広くなり、筋肉質になってきます。

心の変化も見られ、扱いにくくなってくることもあります。まだまだ子どもだと思っても、着実に成長しているのですね。

女の子の胸のしこりに驚いて、受診される親子が多いのもこのころです。^{*1}

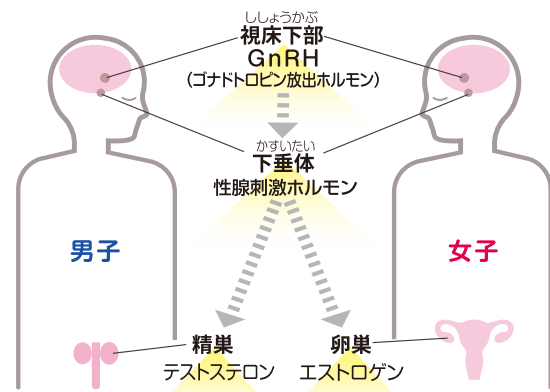
この心と体の大人への変化の時期を思春期と呼びます。

思春期の始まり

思春期は、まず、脳の中のホルモンの変化から始まります。

脳の視床下部から、GnRH(ゴナドトロピン放出ホルモン)というホルモンが放出されます。GnRHは下垂体^{かすいたい}を刺激して、性腺刺激ホルモンが放出されます。性腺刺激ホルモンは卵巣・精巣を刺激して、男子なら精巣からテストステロンという男性ホルモン、女子なら卵巣からエストロゲンという女性ホルモンが分泌されます。これらのホルモンにより、体が変化していきます。

この体の変化を「2次性徴」と呼びます。



2次性徴で見られる体の変化

2次性徴は、女子は平均9歳ころから、男子は11歳ころから始まります。始まる時期は個人差が大きく、遺伝や人種の関わりも大きいと言われています。

男子と女子を比べると、男子より女子の方が思春期の始まりは1.5歳程度早いです。女の子が男の子よりなんとなく早く大人っぽくなってくるのはそのためなのでしょうか。

男子



- ・精巣容量の増大
- ・陰茎の発育
- ・陰毛
- ・ひげの発生
- ・声変わり
- ・腋毛
- ・射精

女子



- ・乳房の発達
- ・陰毛
- ・腋毛の発生
- ・月経

^{*1} 成長期にできる女の子の胸のしこりは、正常な体の発達なので心配はありません。最初は服が擦れて痛むこともあります。やわらかい素材の下着(胸の部分に当て布がついているようなタイプもあります)を使用したり、ワセリンをぬったりして、様子をみてください。痛いのは最初だけで、数か月で痛みは消えます。赤くなったりしている場合には、炎症が起きている場合もあるので受診してください。

身長の伸び



身長の伸びは、2次性徴と切り離して考えることはできません。この時期の身長の伸びは、性ホルモンが主として関係しています(成長ホルモンも少しは関係しています)

2次性徴が始まると、骨の発育、成熟が急激に進み、身長がぐんぐん伸びます。女子の身長の急成長期の開始は平均10~11歳、男子は平均13~14歳です。2次性徴が始まってから、男子では4~5年、女子では3~4年程度で骨が成熟して骨端線が閉鎖^{こったんせん}^{*2}し、身長の伸びが止まります。

^{*2} 骨端線は成長期の子どもの骨の両端にある軟骨組織で身長が伸びるもととなります。大人になるとこの線は閉じて骨の成長は止まります。

思春期早発症



2次性徴が標準より早めにくるお子さんがいます。早く2次性徴がくると、一時的に急速に身長が伸びますが、それ以上に骨の成熟が進行して早くに骨端線が閉鎖するため、最終的な身長は低くなってしまふことがあります。

また、他の子どもたちに比べて早く体の変化(胸が大きくなったり、陰毛が出現したり)がみられるため、体の違いにストレスを感じることもあります

< 原因 >

多くは、原因が不明の「特発性中枢性思春期早発症」です。

しかし、中には腫瘍などの病気が原因であることもあります。左の「思春期早発症の基準」に当てはまる場合には、かかりつけの小児科に相談してください。

< 治療 >

特発性中枢性思春期早発症と診断がついたら、GnRHアゴニスト(下垂体に働きかけて性腺刺激ホルモンを抑える薬)を注射して、性ホルモンの分泌を抑えます。性ホルモンを抑えることで、骨の成熟を抑え、身長の伸びが止まってしまうことを防ぎます。

腫瘍(脳腫瘍や副腎腫瘍、性腺腫瘍など)が原因となっている場合には、外科的に腫瘍の摘出を行うなどの治療を行います。

思春期早発症の基準

男子

- ・9歳までに睾丸が発育する
- ・10歳までに陰毛が生える
- ・11歳までに腋毛、ひげが生えたり声変わりをしたりする

女子

- ・7歳6か月までに乳房の発育が始まる
- ・8歳までに腋毛・陰毛が生える
- ・10歳6か月までに月経が始まる

男子も女子も身長が成長曲線から外れて伸びる

思春期の変化に対応するために

思春期は、体だけではなくて心も成長します。親に甘えることが少なくなり、距離を置き始める子どもがいます。お父さんお母さんに相談できないことも増えてきます。

自分自身のことを深く考え始める時期であり、友だち同士の人間関係が複雑になることがあります。異性に対する興味が芽生える時期でもあります。月経や射精など、体の変化に戸惑いを感じることもあります。



体の変化についてインターネットなどで不正確な知識を得て、ひそかに悩んでいたたりすることもあるかもしれません。正しい知識を子どもたちに届けることは、この時期とても大切なことです。右のリーフレットなどはい参考になると思います。

親子関係が変わってくるこの時期、戸惑うのは子どもたちだけではなく、お父さんお母さんも戸惑っているかもしれません。子どもたちの変化に気を配りつつ、少し離れて静観する姿勢も必要かもしれませんね。

からだところの科学「まるっと! まなブック」

厚生労働省科学研究班(荒田組)監修のサイトより

レベル2(対象年齢:9~12歳)

https://storage.googleapis.com/maruttowoman.appspot.com/1/2024/03/level2_01.pdf

※12歳はレベル2とレベル3に重なっていますのでご注意ください

レベル3(対象年齢:12~15歳)

https://storage.googleapis.com/maruttowoman.appspot.com/1/2024/03/level3_01.pdf



多様な自己評価の大切さ

どう見られるか、どう評価されるか

私たちは、他者にどう思われているか、つまり、評価を気にします。気になる度合いは人それぞれであつても、全く気にしない人は、社会性に欠けると言われるかもしれません。

10年くらい前の話ですが、小学生の不安を調査したとき、日本の子どもの不安に特徴がありました。「人にどう思われるかが心配」という「社交不安」が高かったのです。

そういえば、友人の一人が、「小学校から中学校にかけて、手を挙げて発言することはなかった」と言っていたのを思い出しました。「変に思われなくなかった」そうです。他者の評価を気にする度合いが高いと生活にいろいろな影響が出るようです。

今は、SNSが他者の評価を一層「見える化」しています。東京都児童とその養育者を



かった場合は自己評価を低くしてしまいます。

ボディイメーは、個人的な経験や文化的規範、社会的期待に影響を受けます。

今の社会では、「かわいい」「きれい」「カッコいい」など、外見が高く評価されがちです。外見によって人を評価・判断・差別することや「ルッキズム」と呼びますが、このルッキズムが評価基準となる傾向の強い社会は、私たちに大きく影響しているように思います。

昔は、「勉強ができる」「速く走れる」「スポーツが得意だ」「お手伝いをする」「みんなと仲良くできる」など多様な評価基準があり、子どもたちも、外見とは別のさまざまな事柄で自己評価ができました。

現代は多様性が尊重される時代であるはずなのに、子どもたちは、外見という一つの判断基準がとて強い現実の中で暮らしています。

そして、今まではマスメディアによる影響を受け取る側でしたが、フェイスブックやユーチューブなどのSNSでは、受け取るだけでなく送る側にもなっています。その両面により、影響を受ける側と影響を与える側の区別がわかりにくくなっていきます。

あるユーチューバーの影響を受けた人が、今度は発信者となって、また別の多くの人に影響を広げていきます。この複雑な環境の中で女兒たちの「やせ願望」が生まれ、強くなると、自己認識や健康の問題が起ってしまうのです。



徳島文理大学
人間生活学部

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ました

対象とした調査(杉本・2012年)では、10歳女兒のインターネットの使用と「やせ願望」の関連が明らかになったと報告されています。

その調査では、女兒の多くが小学生のときからやせたいと思っていて、それにSNSが影響しているという結果が示されました。しかし、男児には関連は見られなかったそうです。

オンラインの影響

オンラインの影響はいろいろ報告されています。NHKの調査によると、小中高校生のダイエット情報を交換する「オーブンチャット」グループが50件ほどあったそうです。過激なダイエット方法を紹介し合う、減量を競い合うなどのグループもあったそうです。やせたスタイルを基準とする自己評価に、SNS利用が深く関係するということがわかります。



ベネッセの研究では、子どものSNS使用に親が関わると、子どもの自己肯定感が向上するという結果報告がありました。でも、保護者の皆様には、子どもにどう関わるかを考える前に、次のことを考えてほしいと思います。

- ルッキズムやSNSをどう思いますか？
- それらの影響をどのくらい受けていますか？

外見を重視したり、SNSから影響を受けたりする傾向は、大人の間でも当たり前に起こっているのではないのでしょうか。大人もダイエットに関心があり、実行しています(健康上の理由もありますが)。SNSで見た何かを買う、どこかに行くなどの影響も大きいです(情報として収集する場合もあります)。毎日の生活の中で、私たち大人の認識と生活もまた子どもに大きく影響しています。



SNS使用をサポートする

① SNSについて話す

たとえば、ユーチューブについて子どもと話します。ユーチューバーにはその投稿を多くの人が見るほどお金が入る仕組みになっていること、注目を集めるために人の気を引く情報をどんどん提供してくるため、次々に見てしまうようになっていることなど。知っているつもりのもので、改めて言葉にして話し合ってみることで、批判的な見方を育てることができます。

ご案内

ちばエコチル調査ホームページで、「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」をまとめ読みできます↓



「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」のページへ



ちばエコチル調査ホームページ

オンライン使用について私の研究チームも小中学生を対象に調査しました。多くの児童生徒が、オンラインの良い点も理解し、時間の問題や交友関係に与える問題なども認識していました。オンライン使用の長所と短所を理解しているという結果は評価できました。しかし、「やせ願望」など身体への自己評価に与える影響は認識しにくい傾向があるのではないのでしょうか。子どもたちが気づきにくい問題には、当然、大人の理解と支援が必要になります。

ボディイメー

ボディイメーとは、自分の身体の大きさや形に対する自分自身の理解のことです。イメーでできるという能力は大切です。イメーでできるから、特に意識して手を動かさなくても欲しいものに手を伸ばして取ることができます。

ただ、自分の身体に対するイメーは自己評価につながります。「大きな目、やせたスタイルの方がよい」と思い込み、自分のイメーがそうでな

SNS利用そのものを批判するものではありません。うまく利用する姿勢を育てていくために、批判的に考える力を育てる話し合いは必要です。多くの人に見てもらうためにユーチューバーはどうしているのか、それは本当に自分の役に立つ正確な情報なのか、どんなことを学べるかなど、話し合ってみましょう。

② 自己認知の力を育てる

「自己認知」という力を育てます。自分の感情や考えに気づく、自分の強みを知る、自信を持つなどの力です。社会性と感情の学習(SEL)では、スキルとして練習を通じて育てますが、保護者や先生方の声かけや話し合いで育てることもできます。自分の感情と考えに気づくのは、自己コントロールにつながります。また、どんな強みがあるかに気づく支援をします。自分の強みを知るのは、自信につながります。

子どもの気持ちや考えを聞き、耳を傾けます。自信を育てるために、何かを頼んだり、一緒にしたりしましょう。具体的な行動や言葉、頑張っていることやその成果をほめましょう。そして、感謝しましょう。

外見による自己評価だけにならないよう、多様な自己評価ができる力、そして、他者評価に簡単に左右されない自分の軸をつくる力を育てましょう。

*「SEL」については、ちばエコチル調査つうしん 15号の「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」第10回で詳しくご紹介しています。



ちばエコチル調査 HP
キット先生・第10回





健康的な食事とは？ 第2弾！

千葉大学医学部附属病院
管理栄養士 鶴岡 裕太



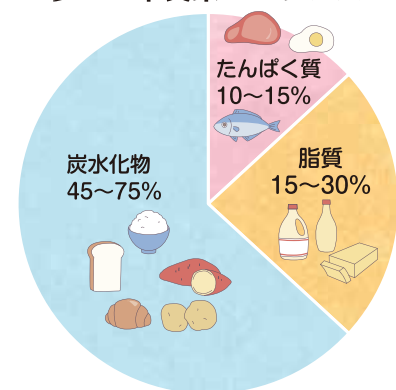
2024 年 10 月 24 日、国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)は、「**健康的な食事とは？**」という共同声明を発表しました。その中で紹介されたのが、健康的な食事を考えるための4つのキーワードです。それは、「適切(Adequate)」、「バランス(Balanced)」、「適度(Moderate)」、「多様(Diverse)」。前回の記事では「適切(Adequate)」、つまり、体に必要な栄養素をきちんととることの大切さを紹介しました。今回は、2つ目のキーワード「**バランス(Balanced)**」がテーマです。

「バランス (Balanced)」のとれた食事ってどういうこと？

健康的な食事には、たんぱく質・脂質・炭水化物の3つのエネルギー源が、それぞれちょうどよい割合で含まれていることが大切です。人によって必要なエネルギー量は異なるため、「量」だけでなく、「栄養素同士の割合=バランス」がとても重要になります。

下の円グラフは、WHOがすすめる3つの栄養素のバランスです。あわせて、日本や他の国の伝統的な食文化と比べてみましょう(表)。今の日本には、さまざまな国の食文化が入り混じっています。だからこそ、それぞれのよいところを組み合わせ、バランスのとれた食事を目指していけるとよいですね。

健康的な食事の
3つの栄養素のバランス



健康的な食事 (WHO 推奨) と比較した各国の食文化との比較

栄養素	特徴	たんぱく質	脂質	炭水化物
和食	日本の伝統的な食事スタイルで、「一汁三菜」を基本とする。	△ 少なめ	○ やや少なめ	△ 多め
西洋食	欧米の現代的食スタイル。ファストフード文化も含む。	○ やや多め	× 多過ぎる	△ 少なめ
地中海食	イタリア・ギリシャ・スペインなどの地中海沿岸地域の伝統的な食事。WHO も推奨。	◎ 良好	○ 多めだが質がよい	◎ 良好

*ご飯などの主食に、汁物と3種類のおかず(主菜1品、副菜2品)を組み合わせた食事

全粒穀物レシピ・第二弾！

全粒粉は、小麦のすべての部分(胚乳、胚芽、外皮)をまるごと使った、栄養価の高い食材です。普段の食事で不足しがちな食物繊維やビタミンB群、鉄、亜鉛など、成長期に大切な栄養素を豊富に含んでいます。

前回は、全粒粉を使ったパンケーキを紹介しましたが、今回はごはんやパンと一緒に楽しめる、食べごたえのあるおかずレシピをご紹介します。

このナゲットレシピは、和食に不足しがちな「たんぱく質」を補い、ナゲットの起源である西洋食に多い「脂質」は控えめに、そして地中海食で用いられる良質な「炭水化物」である全粒粉を使用しており、まさに「バランスのとれた」一品です。健康的な食事の考え方を、美味しく、家庭で手軽に実践できるレシピとしておすすめします。

全粒粉とツナの豆腐ナゲット



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切る。
- ② ボウルに、豆腐、ツナ(軽く汁気を切る)、卵、全粒粉、みじん切りにした玉ねぎ、塩・こしょうを入れて、スプーンでよく混ぜる。
- ③ スプーンもしくは手で、ひと口大にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で片面 2～3 分ずつ焼く。焼き色がついたら、ふたをして弱火で 2 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き上がったならお皿に盛り、お好みでケチャップやタルタルソースなどを添える。

材料 (2～3人分：約10個分)

- ・ツナ缶(水煮または油漬け)・・・1缶(約70g)
- ・木綿豆腐・・・1パック(約150g)
- ・卵・・・1個
- ・全粒粉・・・大さじ3
- ・玉ねぎ・・・小1/2個(約50g)
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々(お好みで)
- ・サラダ油・・・小さじ2～(焼き用)

美味しく作るポイント

- ★ 豆腐の水切りはしっかりとすることで、まとめやすくなります。
- ★ 焼きすぎないように「中火→弱火」でじっくり仕上げましょう。

- カレー粉を混ぜればエスニック風
- 粉チーズや青のりなど入れれば風味アップ!
- 生肉を使わないので、お子さんと一緒に調理にもぴったり!

Check!

ちばエコチルスタッフの わたしの おすすめ図書



声にだすことばえほん 春はあけぼの

対象(目安):子どもから成人まで
文:清少納言 絵:たんじあきこ 編:齋藤孝
出版:ほるぶ出版



「春はあけぼの」は平安時代の古典文学「枕草子(まくらのそうし)」の冒頭作品です。古典は難しいと考えてしまいがちですが、カラフルな絵本になりました。かわいい清少納言の頭の中に春・夏・秋・冬それぞれの情景が美しく描かれています。小さなお子さんから大人まで、日本語の言葉の響きや四季の美しさを身近に感じていただけたらいいなあと思います。気楽に絵を楽しむだけでも、言葉のリズムを楽しみながら、そしてタイトルにもあるように「声に出して読みながら」…。いろいろな楽しみ方ができる1冊だと思います。古文を習い始める中学生のお子さんにもおすすめです。【by 森】

デルフィニア戦記 第1部 放浪の戦士1

対象(目安):中学年から成人まで
※文庫判
著:茅田砂胡
出版:中公文庫



異世界から迷い込んだ「リィ」は、刺客に追われる漂泊の戦士「ウォル」と出会い、助太刀することに。やがて「姫将軍」と呼ばれることとなる常識破りのヒロイン「リィ」と、自らを「追放された国王」と名乗る「ウォル」との偶然の出会いが、大陸全体の未来をも変えてゆく長い物語の始まりとなる…。世界観が壮大で人間関係が複雑なこの話は、色んな目線から読んでみても面白いと思います。ティーンズノベルながら、大人まで夢中にさせてしまう冒険ファンタジー。気づけば次巻を手にとらずにはいられなくなる、全18巻シリーズの第1巻です。【by 今井】

図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者限定

抽選で、今号のおすすめ図書の
いずれか1冊を計4名様にプレゼント

＜応募方法＞
こちらのメールフォームからご応募ください
<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/mailform/bo/>

応募資格:
ちばエコチル調査参加者様
ならどなたでも!
※1世帯1名様限り



締切り: 2025年10月10日着分まで有効
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます
※ご提供いただいた個人情報をこのプレゼント企画以外の目的で使用することはありません

- ▼ 現在 5 年生のお子さんには、6 年生になったら詳しいご案内をお送りします。
- ▼ 詳細調査にご参加いただいているお支払は、学童期検査への参加はできません。
6 年生では「12 歳詳細調査」にご協力をお願いします！

6
年生

学童期検査にご協力ください

検査のご予約
絶賛受付中です！

お子さんの心や体の発育や成長について、質問票では得られないことを直接お会いして詳しく測定させていただく学童期検査。今年度も対象者 1491 名中、すでに 404 名の皆さんに参加していただいております。(※8月14日時点)

まだ参加されていない 6 年生のお支払とご家族は、ぜひご協力をお願いいたします！

お電話もしくは WEB で、ご予約をお待ちしております！



お電話でのご予約は
043-290-3958 へ
※検査に関する直通番号



WEB 予約は
こちらから

千葉ユニットセンターHP
学童期検査のページ



検査内容

身体測定

- 身長・体重・皮ふ観察
- 体組成 (体脂肪率・筋肉量)

発達検査

パソコンを使って行う検査

尿検査

当日朝の尿を自宅で採取

採血

「採血無し」も選択できます

追加調査 (自由参加)

脈波測定、骨密度測定など

千葉ユニットセンターでは独自の調査「追加調査」として、学童期検査当日にお子さんの健康状態をより詳しく調べる検査を行います。ぜひご協力ください。

参加するとこんなウレシイ特典が！

ボランティア
活動証明書

これらの他にも、ささやかなプレゼントを用意してお待ちしています！

★クオカード 5,000 円分



★DNA Origami

DNA の形を折り紙で
つくることができる
ゲノム学習ツール



東北大学東北メディカル
メガバンク機構作成

★アレルギーなどの
血液検査の結果を
お返しします

同日実施の追加調査にも
ご参加いただくと
さらにクオカード
1,000 円分

※2024 度は 828 名の小学 6 年生のお支払と保護者の方にご協力いただきました。ありがとうございました！

★ 13 歳以降の調査の継続手続きがお済みでない小学 6 年生のお支払と保護者の方へ

学童期検査の会場で、

13 歳以降の調査の継続手続きができます！

検査会場で手続きを
済ませられて楽チン♪

検査会場では、13 歳以降の調査の継続手続きやポイント交換の方法など、エコチルスタッフがわかりやすく説明し、サポートいたします！
なんでもお気軽にご相談ください。



小学 6 年生のうちに 13 歳以降の調査の継続手続きをすると、

最大 1500 ポイント もらえます！



- ▼ 現在 5 年生のお支払には、6 年生になったら詳しいご案内をお送りします。



13 歳以降の調査 参加者ポータルについて

13 歳以降も継続して調査にご協力いただいている皆さま、いつもありがとうございます！
参加者ポータルについて、よくある質問への回答をご紹介します。

住所やメールアドレスなどのアカウント情報の変更を、参加者様ご自身で行えます

参加者ポータルの「マイページ」から変更になった情報を修正してください。
お引越しの場合は、保護者とお支払それぞれのアカウントで住所変更をお願いいたします。

メールアドレスを変更したら、「マイページ」から情報更新をお忘れなく！

ポイントを交換する際や、パスワードの再設定の際には、登録したアドレスにメールが送られてきます。

有効なメールアドレスが登録されていないと、ポイント交換やパスワード再設定のお手続きができません
ので、メールアドレスを変更された場合は参加者ポータルの「マイページ」から、必ず情報の更新をお願いいたします。

保護者はお支払に配信される質問票を事前に確認 (プレビュー) できます

お支払に質問票が配信される前に、保護者のアカウントにお支払の質問票の内容を確認できる期間があります。
もしもお支払に回答させたくない場合は回答させないよう設定することも可能です。
なお、お支払が回答した内容は、保護者でも閲覧できません。

お支払ご本人が一人では回答や入力に困難な場合は…

保護者の方が代理でご回答くださいますようお願いいたします。



ID やパスワードを忘れてしまった場合は…

ID は再発行できます。千葉ユニットセンターまでご連絡ください。
パスワードはご自身で参加者ポータルから再設定できますので、
ログイン画面から操作をお願いいたします。



困ったときはお気軽にお問合せください

TEL: 043-290-3920

Eメールでのお問合せはこちらから
ec-cpms@office.chiba-u.jp



千葉ユニットセンターのホームページに、13 歳以降の調査に関する「よくある質問」をまとめてあります。ぜひ、ご参考になさってください。
https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/info/info_over13qa.html



まだ参加者ポータルアプリをインストールしてない方 (小学 6 年生以上) は、こちらから

参加者ポータル
アプリのアイコン
エコチル調査



iPhone
使用の方
App Storeから
インストール



Android
使用の方
Google Play
ストアから
インストール



アプリをインストール
したくない方
参加者ポータルWeb版
<https://www.jecs.nies.go.jp>

