

千葉ユニットセンター（ちばエコチル調査事務局）では、お母さんの子育てのお役に立てるよう、月ごとに緑区、内房、安房、夷隅を巡回しながら講演会やお楽しみイベントを開催しています。



子育て中のママたちが集まって、学んだりおしゃべりしたり、楽しんでいただいています。

2013年度 9月以降のエコチルママの会 イベントスケジュール

日程	会場	内容
内房 9月27日(金) 10:30~12:00	木更津市民会館	子どもの症状 こんな時どうする? お申し込み受付終了
安房 10月30日(水) 10:30~12:00	館山市コミュニティセンター	豊かな心をはぐくむ子育て
夷隅 11月12日(火) 10:30~12:00	大原文化センター	乳幼児の身体の発達とケア&親子で遊ぼう
緑区 12月	<<詳細未定>>	ポディーコンディショニング&ティーパーティー
内房 1月	決まり次第、ご案内ハガキやホームページ	豊かな心をはぐくむ子育て
安房 2月	お知らせします。	子どものアレルギー
夷隅 3月		子どもの症状 こんな時どうする?

オリジナル「どんぐりころころ」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!

いっしょに遊ぼう! **ぴよきち手遊び**

- ♪どんぐりころころどんぶりに
- ♪おいけにはまって
- ♪さあ、たいへん
- ♪どじょうができて
- ♪こんにちば
- ♪ほっちゃん
- ♪いっしょに
- ♪あぞびましよう

アンケートにこたえて

「ぴよきち」バスタオルをゲットしよう!



皆様にご回答をお願いしているアンケート（質問票）のうち、妊娠中～生後1か月までのアンケートすべて（右の5点）の送付を完了された皆様には、もれなくオーガニックコットン素材の「ぴよきちバスタオル」（写真）をお送りします。

質問票がまだお手元にある方、これから届く方、どんどん回答してお送りください。もし質問票や返送用封筒等を紛失してしまった方は、事務局までご連絡ください。すぐにお送りします。

- 登録時（母親用）：M-T1
- 妊娠中期（母親用）：M-T2
- 1か月質問票（母親用）：M-1M
- 健康調査票
- 赤ちゃんのお名前調査票

お問い合わせ・連絡先

エコチル調査事務局
千葉ユニットセンター

※ご住所などが変わった時は、必ずご連絡いただけますようお願いいたします。

電話：043-290-3920

（月～金曜 9:00～17:00 祝日、年末年始、お盆を除く）

Eメール：ec-cpms@office.chiba-u.jp

ホームページ：http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/



ちばエコチルつうしん

Vol.3
2013年
8月

Japan Environment & Children's Study ~Chiba Unit Center



みなさんはどんな夏を過ごしましたか？

お腹に赤ちゃんがいるお母さんや、お子さんが小さいお母さんは、こじんまりとしたかわいらしい夏を過ごされた方も多かったでしょうか。大変な日々も、後になって振り返ってみると懐かしい思い出になっています。「この時期だからこそ！」という思い出をたくさん作れたらいいですね。

ちばエコチル調査のデータから

いつもエコチル調査にご協力いただき、ありがとうございます。

千葉ユニットセンターでは、8月16日時点でお母さん4808名、お父さん3049名に参加登録していただきました。皆様のご協力に心から感謝いたします。

皆様にご記入いただいている質問票では、エコチル本来の調査目的である化学物質の影響だけでなく、お母さん、お父さん、お子さんの健康状態が見えてきます。

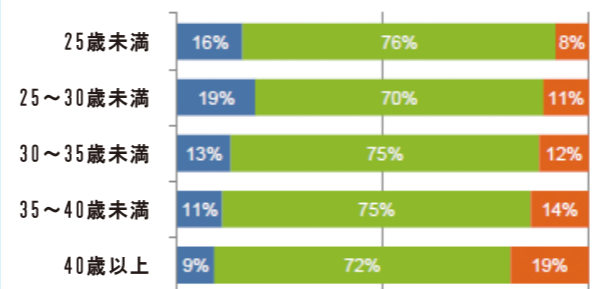
これからも少しずつこのようなデータをまとめて皆さんにお知らせし、皆さんの健康管理に役立てていただきたいと思います。

■お母さんの体格について

「体重」という言葉に敏感な女性には少し耳の痛い話になりますが、今回は千葉ユニットセンターで調査に参加していただいているお母さんの妊娠前のBMI（体格指数）のデータをご紹介します。

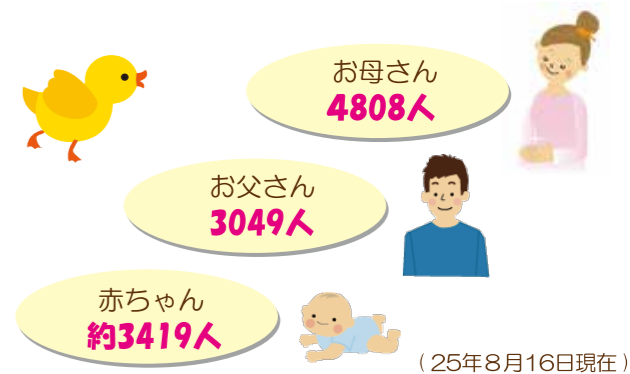
全体で見ると、妊娠前にやせ形の妊婦さんは

お母さんの妊娠前のBMI(年齢別の割合)



※現時点での暫定データの集計です。

千葉ユニットセンターの参加登録数



15%、肥満型は12%で、若い方はやせ形が多く、年齢の増加とともに肥満型の方の割合が多くなっています。

とり過ぎが健康によくないことは以前から言われていましたが、やせすぎも注意が必要です。

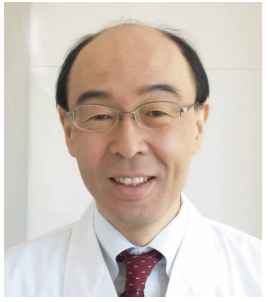
妊娠前にやせていて、妊娠中も体重が十分に増えなかった人は、低体重児を生む確率が高くなるのが、近年わかってきています。

また、妊娠前や出産後も過度なダイエットをすると便秘や骨粗しょう症、月経異常などになりやすく、お母さん自身の健康も損なわれます。

お母さんがやせていると必ず赤ちゃんが小さく生まれるというわけではありませんが、赤ちゃんとお母さんの健康のために、妊娠中も出産後もバランスの良い食事を心がけましょう。

つわりで十分食事ができない妊婦さんもお医者さんと相談しながら、少しでも必要な栄養をとれるようにしてください。

$$BMI = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}]}$$



千葉大学予防医学センター
センター長 森 千里

化学物質を体にため込まない方法は??

エコチル調査へのご参加、ご協力ありがとうございます。
エコチル調査では、「胎児期から小児期にかけて化学物質にさらされる
ことが、子どもの健康に大きな影響を与えているのではないか？」
という疑問を明らかにしようとしています。
化学物質や様々な生活習慣などの環境要因が、どのように現在の子
どもの健康に影響しているかについて調査をするのです。

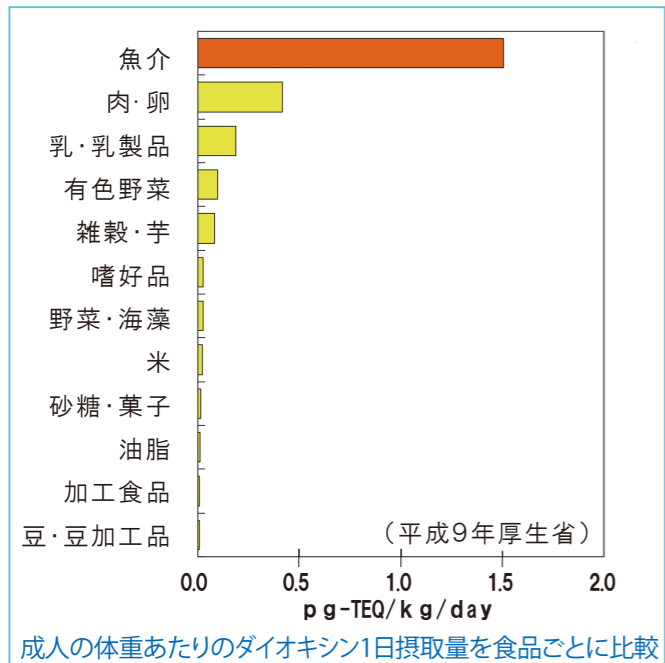
私たちのグループが行った他の研究で、日本人
のお母さんから出産時にへその緒をいただいて調
べたところでは、PCB類やダイオキシン類など脂肪
に溶けやすく体にたまりやすい化学物質が、す
べての人のへその緒から検出されています。

つまり、お腹の中にいる赤ちゃんは、お母さん
からPCB類やダイオキシン類などの化学物質を受
け継いでいるということです。

ちなみに、脂肪に溶けにくく水に溶けやすい物
質は、尿などととも体の外に出やすいのでたまり
にくいのです。

これらの化学物質は、どのように私たちの体の中
にたまっていくのでしょうか？ ほとんどは食品
に含まれていて、食べることによって体内に取り
込まれており、空気や土壌から取り込んでいる
量は食品に比べてわずかです。

では、どの食品から取り込むことが多いのでし
ょうか？ 図を見ていただければおわかりのと
おり魚介類から非常に多く、次に肉・卵類から、
そして、牛乳や乳製品からと続きます。



それではなぜ、魚介類からは多くの化学物質が
取り込まれるのでしょうか？

それは、小さな魚から大きな魚へと食われるご
とに魚の体内の汚染物質の濃度が高くなる「生物
濃縮」が起こり、化学物質の濃度が高くなってい
くからです。

食物連鎖の頂点にいるマグロなどの大型魚類の
体内のPCB濃度は、土壌や水中のPCB濃度に比
べて1300万倍も高くなります。

一方、牛などの家畜は牧草を食べるので、牧草
から家畜へというわずかに一段階の生物濃縮しか起
こらないため、魚に比べてそれほど高いレベルの
PCB濃度にはならないのです。

つまり、お肉をたくさん食べてもPCBの濃度は
あまり上がりませんが、マグロなどの大型魚を好
んで食べる人の体の中には、PCBなどが高くなっ
てしまうのです。

では、蓄積性が高い化学物質をため込まないよ
うにするにはどうしたら良いのでしょうか？

- 1) 汚染の低い地域でとれる魚や、汚染の低い種類
の魚を選ぶ
- 2) 汚染の程度が分からない食材は、同じものを
食べ続けない
- 3) 加熱調理して環境化学物質を減らす
- 4) 緑色野菜を食べる

とされています。

その根拠は、以下のとおりです。

1) 水産庁による「平成16年度農畜水産物に係る
ダイオキシン類の実態調査の結果」では、たと
えばクロマグロでは、国産の方がクロアチアからの
輸入ものと比べてダイオキシン類濃度が約1/4~
1/3です。

マグロの大トロ（脂肪分がたっぷりある）は赤
身の約3倍、中トロは赤身の約1.5倍のダイオキシ
ン濃度です。マグロを食べるなら、産地や食べる
部位に気を使った方が、化学物質を取り込む量は
減らせます。

また、近海の小型魚の方が濃度は低いので、子
どもに食べさせるならばマグロよりも小さな魚を
食べさせることで汚染濃度を減らせます。

2) 化学物質汚染についての情報がない場合、
ひんぱんに食べているものの濃度がもし高ければ
体に取り込む量は増えていきます。

そこで、特定の食品に偏って食べるのではなく
なるべく多くの種類をバランスよく食べる方が取
り込む量も減らせます。

3) 生で魚を食べるよりも、焼く、煮るなどの
調理をして油を落とすことにより、PCB量を減ら
せることもわかってきています。

4) 緑色野菜によって、排出が促されることも
報告されております。

結局、食育で指導されているように、バランス
よく食事をとるのが一番良いのです。

ご参考にいただければと思います。

ぴよきちクッキング



＊かぼちゃのおやき(手づかみ離乳食)＊

- 材料(4人分)
- かぼちゃ……(中 1/8 個)200g
 - 片栗粉……大さじ1
 - スキムミルク(粉ミルク)……大さじ1
 - 水……大さじ1(適量)

(料理指導)
管理栄養士：西出 朱美



- ① かぼちゃは5cm幅(指三本分位)に切り、電子レンジで5分加熱する。
- ② ①の皮を除き、マッシャー、もしくはスプーンの腹(裏側)でつぶす。
- ③ ②に片栗粉、スキムミルク(粉ミルク)を加え、硬いようであれば水を足す。
- ④ 500円玉位の大きさに薄く形を整え、テフロン性のフライパンで弱火で焼く。

※離乳食初期のお子様には、つぶしたかぼちゃに昆布だしを適量加え、ペーストにして。



●赤ちゃんのお食事メモ

赤ちゃんは、食べ物を直接手でつかむことで、「これはどんなもの?」と、その硬さや柔らかさ、温度などを感じ取ります。また、手につかんだ食べ物を口に運ぶことで、その距離感をつかめるようになります。さらに、一人で上手に食べられたときの達成感が食べる喜びとなり、「もっと食べたい」という意欲にもつながります。ビタミン豊富な夏野菜の代表選手「かぼちゃ」の離乳食で、暑い夏を乗り切りましょう。

Coffee Break ちょっとひと息♪

ちばエコチル調査ご登録の赤ちゃんのお名前に使われている漢字**トップ10**をご紹介します☆

女の子			
1位	愛	6位	莉
2位	美	7位	奈
3位	花	8位	乃
4位	菜	9位	音
5位	結	10位	咲

男の子			
1位	太	6位	陽
2位	大	7位	人
3位	斗	8位	悠
4位	翔	9位	輝
5位	真	10位	希

