



# 参加者様対象イベントちばエコチルママの会スケジュール

参加費無料

お申込み受付	日程	内容	会場
3月11日(火)~ 定員に達するまで	4月9日(水) 10:30~12:00	講演会「豊かな心をはぐくむ子育て」★託児あり 講師：松本 有貴 ※1才以上のお子様のいるお母様に適した内容です (千葉大学子どものこころの発達研究センター 特任講師)	土気あすみヶ丘プラザ 2階和室 (千葉市緑区あすみヶ丘7-2-4)
4月15日(火)~ 定員に達するまで	5月14日(水) 10:00~10:50	※イベント当日の月齢が8か月までのお子様と一緒に参加ください わらべうたと手遊びとおしゃべり会 「親子で遊ぼう」 講師：古橋 博子 (館山市元気な広場スタッフ)	木更津市民会館 1階和室 (木更津市貝渕2-13-40)
	5月14日(水) 11:00~11:50	※イベント当日の月齢が9か月以上のお子様と一緒に参加ください	
5月8日(木)~ 定員に達するまで	6月5日(木) 10:30~12:00	講演会「妊娠および授乳中のバランスよい食事(仮題)」★託児あり 講師：橋 香穂里 (千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科医師)	※館山・鴨川地区での開催ですが、会場未定につき、後日、ハガキやホームページでご案内いたします

## 参加お申込み方法

※定員になり次第、締め切らせていただきます

ちばエコチル調査ホームページ <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/> のイベントお申込みフォームからお申込みください



←こちらからイベントお申込みフォームにアクセスできます

※お申込み受付期間以外は、アクセスできません

注) お申込み後、自動返信メールが届かない場合は

- ①携帯の受信設定が、「PCからのメールは『すべて受信拒否』」になっている
- ②迷惑メール扱いになっている などの原因が考えられます

## ●お申込みフォームからメール送信できない場合は…

- ①参加希望日 (5月14日は開始時間も)
- ②お名前 (ふりがな)
- ③メールアドレス ④電話番号
- ⑤お子様ご同様の場合は、お子様のお名前 (ふりがな)・性別・イベント当日の月齢
- ⑥ご質問など (無記入可) を明記の上、  
↓こちらにメールでお申込みください  
[chiba\\_ecochil@docomo.ne.jp](mailto:chiba_ecochil@docomo.ne.jp)



## ぴよきち手遊び

「グーチョキパー」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♪

- 歌にあわせてグーチョキパーを出す  
♪グーチョキパーでグーチョキパーで
- パーの手を左右に振る  
♪なにつくろ〜なにつくろ〜
- 右手はグーで  
♪右手はグーで
- 左手はチョキで  
♪左手はチョキで
- のバリエーション ※お子様と一緒に、色々な開き方を考えてみるのも楽しいですよ♪  
♪かたつむり〜  
♪ちょうちょ〜  
♪カニさんよ〜  
♪スパゲッティ〜  
♪ヘリコプター〜

## わたしのおすすめ図書

(by ちばエコチル調査事務局スタッフ)

### 「おつきさまこんばんは」



作：林明子  
出版社：福音館書店

「おつきさまこんばんは」は、いま3歳半になる孫娘が2歳になったときにプレゼントした、初めての絵本です。  
孫娘は、きれいなお月さまや、その前を横切る雲とお話をするように描かれたシンプルなこの絵本が大好きです。  
右手にお気に入りの「ちゅっちゅタオル」をだいて、読み聞かせ役の息子(お父さん)に毎晩読んでもらっていました。(by横島)

### 「今日」



訳：伊藤比呂美  
画：下田昌克  
出版社：福音館書店

子育て中のお母さんをやさしく励ましてくれる素敵な詩の本です。  
私は3人の子どもがいて、仕事・育児・家事の間で、時々余裕をなくしてしまうのですが、この詩を読んだ時、背中をさすってもらったような気持ちになり、涙が溢れました。  
参加者様の中にも、赤ちゃんはかわいけれど、頑張りすぎて疲れてしまっている方がいらっしゃるかもしれません。そんな方に、ぜひおすすめしたい一冊です。(by木内)

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](mailto:ec-cpms@office.chiba-u.jp)  
ホームページ：<http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>  
電話育児相談はこちらへ ☎0120-535-252



# ちばエコチルつうしん

Vol.4  
2014年  
2月

Japan Environment & Children's Study ~Chiba Unit Center



イチゴって、よく見ると宝石みたいに輝いていると思いませんか？  
子育ては大変なことも多いですが、子どもたちも一人一人違う輝きを持っています。  
忙しい日々の中でも、そんな宝石のような輝きをじっと見つめるひとときを持てたらいいですね。



## 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。

今年でいよいよエコチル調査の参加登録が終了します。千葉ユニットセンターでは、これまでに5,706名のお母さん、3,625名のお父さんに登録していただき、4,337名のエコチルベビーが誕生しています。(2014年2月21日現在)

妊娠中の調査はとても大切ですが、生まれたお子さんの成長の様子を見させていただくことで、この調査の本当の成果が出てきます。面倒に感じることもあると思いますが、これからも続けてご協力をお願いいたします。

不安なことなどありましたら、ぜひお気軽に千葉ユニットセンターにご連絡ください。

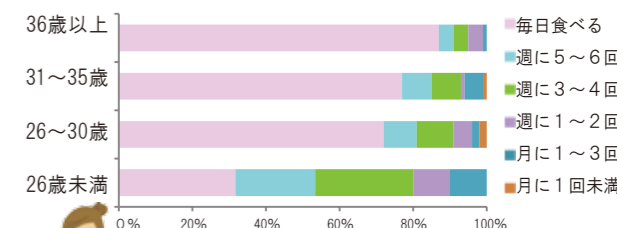


図1. 母親の年齢別にみた朝食摂取率

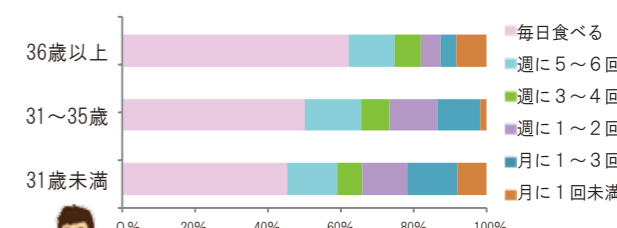


図2. 父親の年齢別にみた朝食摂取率

## ■お母さんとお父さんの朝食摂取状況

※現時点でチェック済みの確定データのみを用いた集計結果です。(お母さん532人、お父さん196人)

今回は、千葉ユニットセンターで登録したお母さんとお父さんの朝食の摂取状況をご紹介します。

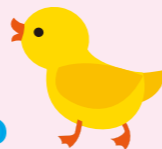
みなさまから集められたエコチル調査の食事調査データから、「朝食を毎日食べている」人が意外に少ないことがわかりました。

お母さんの中で「毎日朝食を食べている」人は全体の7割で、朝食をほとんど食べない人(週に1~2回以下)の割合は1割程度いることがわかりました。また、年齢別に見てみると、若いお母さんの(26歳未満)朝食欠食率が高いことがわかります。(図1)

お父さんの朝食摂取率を見てみると、「朝食を毎日食べている」人は全体の5割程度でした。年齢別では、31歳未満のお父さんが朝食を毎日食べていない人が多いようです。(図2; 26歳未満のお父さんの人数が少ないため、31歳未満でまとめました。)

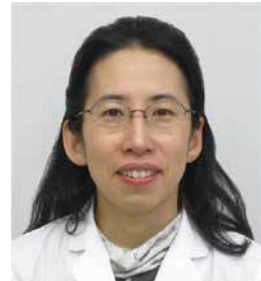
さらに、お母さんと比べてお父さんの方は、朝食をほとんど食べない人(週に1~2回以下)が全体で25%程度いることがわかりました。

平成23年国民健康・栄養調査でも、今回のエコチル調査の食事調査結果とほぼ同様の結果が得られています。平成23年国民健康・栄養調査による朝食の欠食率でも、女性より男性の方が高いようです。また、年齢別では20~29歳における朝食の欠食率が一番多いという結果となっていました。



# 妊娠および授乳中のバランスのよい食事とは？

エコチル調査では栄養調査票にご協力いただいておりますが、今回はまずはじめとして、妊娠・授乳中の栄養について一般的なことをお伝えしたいと思います。



千葉大学医学部附属病院  
糖尿病・代謝・内分泌内科医師  
橋 香穂里

妊娠および授乳中の食生活は、お母さんの健康に加えてお子さんの健やかな発育にとってとても重要です。ここ最近の研究では、胎児期の栄養がお子さんの成人後の健康状態に影響を及ぼすことも報告されています。

では、バランスのよい食事とは具体的にどのようなものでしょうか。

従来日本の食事は、ごはん（主食）と汁ものに3種類のおかず（主菜1品、副菜2品）の「一汁三菜」からなります。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、バランスがよく健康的な食生活であることも特徴です。

しかし、ライフスタイルの多様化にともない、お米の消費が減り、炭水化物摂取が減少した一方で、動物性脂肪の消費等で脂質摂取が大幅に上昇しました。

私たちの基本的なエネルギー源は、炭水化物・蛋白質・脂質の3つからなります。2011年データでのエネルギー比率は、女性で炭水化物58.2%（目標：60%）、蛋白質15.0%（15%）、脂質26.8%（25%）でした。

脂質の過剰摂取や野菜不足は、生活習慣病の原因になるなど健康面に様々な影響をもたらします。そのため食事の総エネルギーだけではなく、栄養素のバランスにも注意する必要があります。

厚生労働省では、妊娠期・授乳期の食事で留意すべき事項をまとめた「妊産婦のための食事バランスガイド」を提示しています。これは「何を」「どれだけ」「どのように」食べたらよいかをわかりやすくイラスト等で示しています。（下図）  
その中で、食事に関連した4項目を次ページにお示しします。（右ページ上）

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、高に盛りしず、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯 2つ分 = ごはん(小盛り)2杯、うどん1杯、もやし1杯、スープカレー
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)</b> 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、ひやうりごぼう炒め、茹たたくさん、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、煮たけのこ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜の炒め、芋の煮たたくし
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鶏肉、豆腐ステーキ、鶏肉、鶏肉のから揚げ、まぐろのから揚げ 2つ分 = 鶏肉、鶏肉、豆腐ステーキ、鶏肉、鶏肉のから揚げ、まぐろのから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト(常温)1杯、ヨーグルト(冷蔵)1杯、ヨーグルト(冷蔵)1杯 2つ分 = 牛乳(常温)2杯、ヨーグルト(常温)2杯、ヨーグルト(冷蔵)2杯
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、かき1個、梨1個、ぶどう1房、りんご1個

厚生労働省「妊産婦のための食事バランスガイド」より引用

- 「主食」を中心にエネルギーをしっかりと  
妊娠期には、お母さんのエネルギー消費に加えて大事の発育のためのエネルギーを確保する必要があります。胎児のエネルギー源は主に炭水化物のぶどう糖であり、お母さんは主食を中心に十分な栄養を摂取する必要があります。  
また活動量や体重の変化をみながら、食事量を調整しましょう。

- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと  
緑黄色野菜を積極的に食べて、葉酸などを摂取しましょう。

- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を  
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。鉄の吸収率が高い赤身の肉や魚などを上手

- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に  
日本人の平均的なカルシウム摂取量は少ないため、必要量を摂取できるように心がけましょう。  
出産後に授乳を行うことはエネルギーの消費が増大し、妊娠前の体重に戻すためには有効です。授乳期に食事からの脂肪の摂取量が少ないお母さんの方が、母乳へのエネルギー移行量が多いことが明らかになっています。しかし母乳中の脂肪酸組成・ビタミン・ミネラルはお母さんの食事の内容が反映されますので、脂肪分も過不足なく摂取することが大切です。毎日の食事を楽しみながら、バランスのよい食生活を心がけていただければ幸いです。

## ぴよきちクッキング

(料理指導) 管理栄養士：西出 朱美

### 小松菜と豆腐のスープ

※千葉県特産冬野菜を使ったレシピ

**材料(4人分)**

- 小松菜・葉先のみ1枚
- 昆布だし・大さじ3
- 豆腐・3cm角1個分

- ①昆布だしをとっておきます。
- ②耐熱容器に小松菜とかぶるくらいの水を加え、ラップをして電子レンジで加熱します(600wで約1分30秒)。
- ③加熱した小松菜はみじん切りにし、昆布だし大さじ2を加え、なめらかにします。
- ④耐熱容器に豆腐と豆腐がかぶるくらいの水を加え、ラップをして電子レンジで加熱します(600wで約40秒～50秒)。
- ⑤加熱した豆腐はスプーンの背でつぶし、昆布だし大さじ1を加え、なめらかにします。
- ⑥昆布だしでのばした小松菜の上に、昆布だしでなめらかにした豆腐を盛り付けます。

#### ●赤ちゃんのお食事メモ

最初は、別々に与え、お子様の好みを観察してみてください。嫌いなものがありましたら、もう片方に少しずつ混ぜて与えて下さい。両方好きであれば、全て混ぜて与えても良いですし、単独と混ぜたものを交互に与えても良いと思います。成長に合わせて、豆腐のつぶし方は調整してください。  
小松菜をブロッコリやホウレン草に代えても良いです。ホウレン草は、加熱後よく水にさらしてからお使いください。

## 環境省エコチル調査の参加者向けメールマガジンの購読登録受付中!!

「参加者向けメールマガジン」では、エコチル調査の活動報告や最新情報、各ユニットセンターのとり組みや、エコチルママの活動、コアセンターからのお知らせなど、調査参加者の皆さまにお知らせしたい情報を幅広く盛り込んで発信しています。ぜひ、ご登録ください!

ご登録は、環境省エコチル調査のホームページから  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

参発行回数：毎月1回  
発行先：エコチル調査参加者  
発行元：環境リスク評価室