



ちばエコチルママの会 H27年度 参加者様限定イベントのご案内

11月30日(月) 午前の回(10:30~12:00) 午後の回(13:30~15:00)

*どちらか一方の回を選んでお申込みください

ボディコンディショニングとおしゃべり会 講師:金丸 満理子(健康運動指導士)

- 対象:産後3か月以上のお母さん ●託児:3か月以上のお子様のみ
- 会場:館山市コミュニティセンター(館山市北条740-1)1階和室
- 持ち物:バスタオル、保険証 ●服装:ズボン、トレーニングウェアなどの動きやすい服装

体のゆがみを整えて
ココロもカラダもリラックス♪

参加費
無料

お申込み方法 受付期間:9月29日(火)午前9時~定員に達するまで

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



←こちらからお申込みフォームにアクセスできます

送信が正常に完了すると自動返信メールが届きます。
[パソコンからのメールを受け取らない]設定にされている場合は、
自動返信メールが届きません。info-cpms@office.chiba-u.jp
から受信できる設定にしてから送信してください。

●お申込みフォームから
メールを送信できなかった場合は…

- ①参加希望日と希望回 ②お名前(ふりがな) ③メールアドレス
- ④電話番号 ⑤在住市町村名 ⑥託児を希望される場合は、
お子様のお名前(ふりがな)・性別・イベント当日の月齢
- ⑦ご質問など(無記入可)を明記の上、

info-cpms@office.chiba-u.jp

にメールでお申込みください。

*定員になり次第、締め切らせていただきます



ぴよきちクッキング

(料理指導) 管理栄養士:西出 朱美

きなこ団子 幼児期向け お子さんといっしょに作ってみてください♪

材料(4人分)

- 白玉粉…100グラム
(離乳食期のお子様にはマカロニの方が適しています)
- 水…適量(または絹ごし豆腐半丁)
- きな粉…大さじ4(絹ごし豆腐を使用する場合は多めに)
- 砂糖…大さじ1と1/2
- 塩…少々

作り方

- 1.白玉粉に少しずつ水(または絹豆腐半丁、水を切らずに)を加えながらこね、耳たぶくらいの柔らかさにします。
- 2.小さく丸め、中央を指で押しへこませた形にして沸騰したお湯でゆでます。



- 3.団子が浮き上がってきたら水にとって冷まします。
- 4.きな粉・砂糖・塩を合わせておきます。
- 5.団子の水をよく切って、きな粉で和えできあがりです。

アレンジ
メニュー

離乳食への応用

後期離乳食:手づかみできるように
*約10分ゆでたマカロニを使って

■中期
マカロニを細かく刻んでから、きな粉で和えて下さい。

■後期
マカロニを手づかみできるように、長いままきな粉で和えて下さい。



お問い合わせ
連絡先

ちばエコチル調査事務局 電話:043-290-3920(月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く)
(千葉ユニットセンター) Eメール:ec-cpms@office.chiba-u.jp
※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
ホームページ: <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

電話育児相談はエコチル調査コールセンターへ

☎0120-53-5252(年中無休 9:00~21:00)



ちばエコチルつうしん

Vol.7
2015年
9月

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

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
控えさせていただきます。

エコチルキッズ
写真館





ちばユニットセンターの質問票集計結果から

エコチル調査のいちばん大きな目的は、子どもたちの成長・発達への化学物質の影響を調べることで、その影響を正しく知るために、子どもたちの成長・発達や病気に関わる可能性があるさまざまな情報を集めさせていただいています。

その中から今回は、お子さんの食事とアレルギーについての集計結果を一部お知らせします。

(今回のデータの一部は、8月1日に木更津市で行った「ちばエコチルファミリーフェスタ」でもご紹介しています)

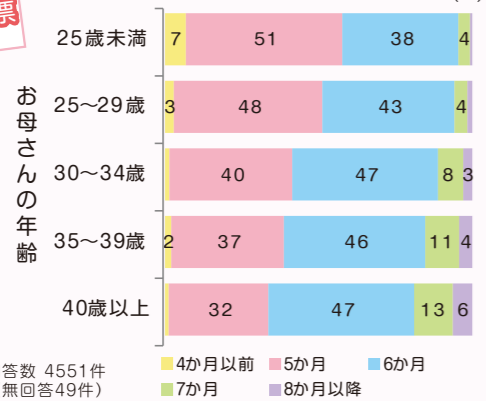
※この結果は2014年11月30日(全国)、2015年7月6日(千葉)時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。
全国のデータは環境省主催のエコチル調査シンポジウムで公表されたものです。

お子さんの食事とアレルギーについて

離乳の開始は、5~6か月頃からお子さんの成長に合わせて、とされていますが、年齢の高いお母さんほど離乳食を始める時期が遅いことが多いようです。

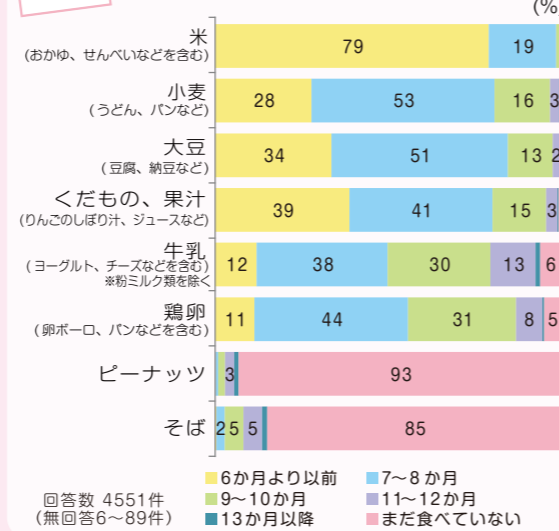
1歳質問票

離乳食の開始時期は？ (%)



1歳質問票

食べ始めた時期は？ (離乳食を始めている子ども) (%)

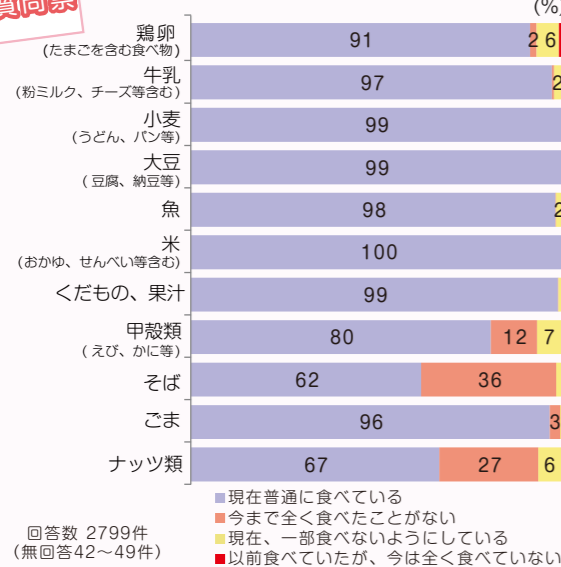


食品を食べ始めた時期や食べないようにしている食べ物は、全国(エコチル調査だよりvol.8に掲載)とほとんど同じ傾向でしたが、食物アレルギーと診断されたことがあるお子さんは、2歳まででは、千葉の方が全国よりもやや多くなっていました。

このような違いがこれからも続くのか、また何が関係しているのかを知るためには、さらに調査を行う必要があります。

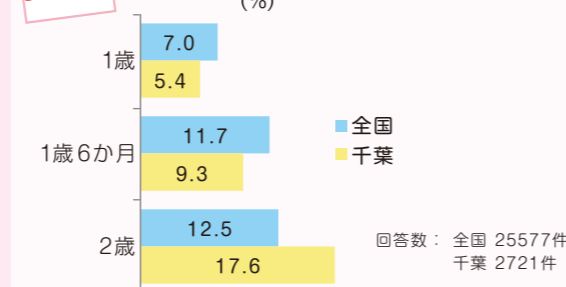
2歳質問票

食べないようにしている食べ物 (%)

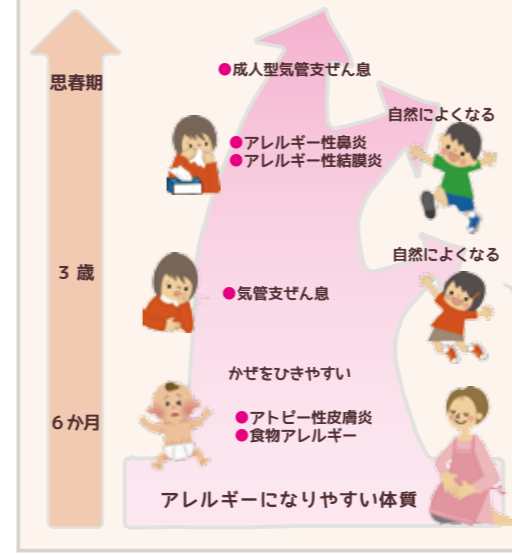


1~2歳質問票

食物アレルギーと診断されたこと (%)



アレルギーマーチ



子どものアレルギーは、成長するにつれて、いろいろなアレルギー症状が出たり、消えたりします。これは行進(マーチ)にたとえて「アレルギーマーチ」と呼ばれています。

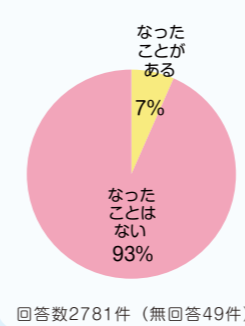


呼吸・皮膚・鼻のアレルギー症状

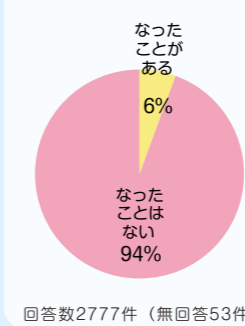
2歳質問票

花粉症があるお子さんはまだ少ないですが、ぜんそくやアトピー性皮膚炎は、15人に1人くらいのお子さんが症状が出たことがあるようです。

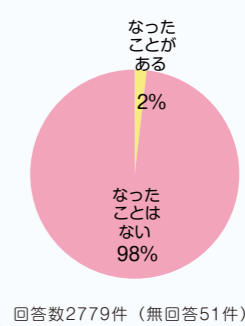
ぜんそく



アトピー性皮膚炎



花粉症



アレルギーは、親から受け継いだ体質や身のまわりの環境、生活習慣、食生活などさまざまな原因が複雑にかかわっているといわれます。

エコチル調査は、それらがどのようにアレルギーにかかわっているのかを幅広く調べることができる、とても重要な調査です。

みなさんからいただく質問票は、アレルギーの予防や治療にもつながっています。



行け!ひよきち探検隊!

第3話「わたらの生体試料を追いかける!」の巻

エコチル調査♪
エコチル調査♪
説明してね! てっ!



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3回は、**生体試料はいかに厳重に扱われているか!?** について探っちゃうゾ!

ひよきち!
今回は、お父さん、お母さん、お子さんからいただいた生体試料がどんなふうに使われているか調べるのよ!

ちょっと待って〜、ちょっと待って〜、お母さん♪
「せいたいしりょう」って、なんですか??

すでにっかしいギャグでゴメンナサイ。



生体試料とは、エコチル調査でいうと、お母さん、お父さん、お子さんからいただいた血液、尿、毛髪、母乳などのことだよ。

「生体」とは、生きているからだのこと。
「試料」とは試験・分析・検査に供される物質のことです。



エコチル調査のコアセンター(茨城県つくば市)に集められた生体試料は、まず、分析用と長期保存用に分けられます

①すぐに分析するもの

アレルギーの体質を示すIgE抗体価やコレステロールなどは、分析して、結果をお返ししています。



②あとで分析するもの

マイナス80℃の冷凍庫に入れて保管しています。すべてのお母さん、お父さんの試料の収集が終了し、今年度から化学物質の分析が始まりました。

③長期間保管するもの

マイナス140℃の液体窒素タンクの中へ。

将来、新たな化学物質の分析や、遺伝子解析に利用するために保管しています。



液体窒素(ちっそ)って、たとえばバナナを漬けると数秒でカチンコチンに凍っちゃって、釘が打てるほど固くなるんだって!



エコチル調査では、”環境中の化学物質が子どもの健康に与える影響を明らかにする”って聞いたけど、そもそも化学物質って、どのくらいの種類があるもんなの?

女優みたいだねアッブで、なかなかアカデミックな質問をぶつける母ちゃんまぶし〜!



世の中では10万種類を超える化学物質*が使われているといわれているんだ。エコチル調査では、その中で、子どもたちの健康に影響があるかもしれない化学物質について試料を分析し、健康との関係を調べるんだよ。

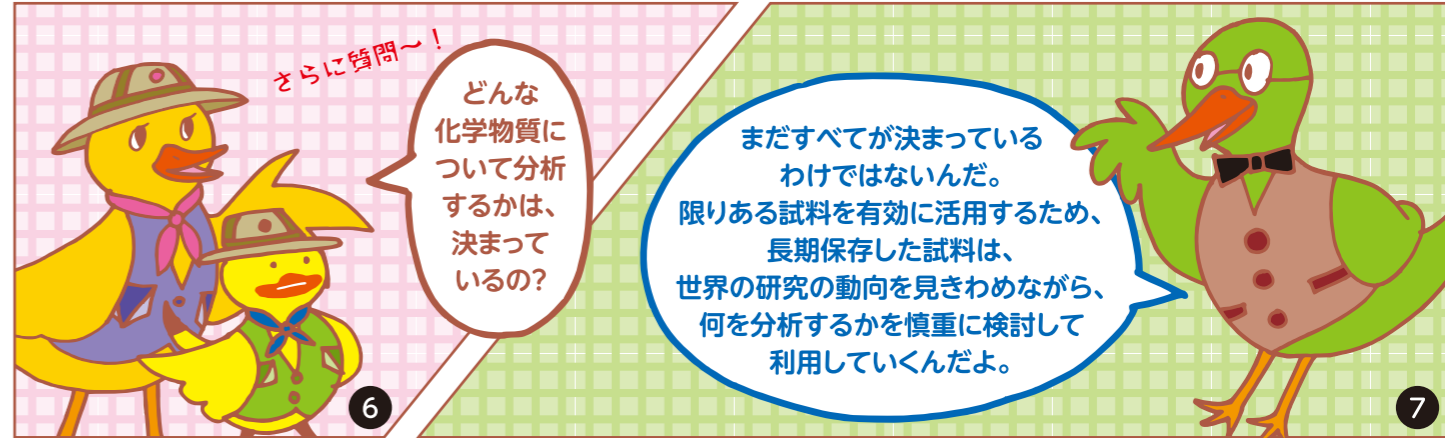


ボクはねー、いつもだいたい日本のこのへんまで遊んでるの〜

さらに質問〜!

どんな化学物質について分析するかは、決まっているの?

まだすべてが決まっているわけではないんだ。限りある試料を有効に活用するため、長期保存した試料は、世界の研究の動向を見きわめながら、何を分析するかを慎重に検討して利用していくんだよ。



そのために、いつもご協力いただいている**質問票はとても重要**なのです。

子どもたちの健康に影響する化学物質やその他の要因を調べるためには、生体試料だけでなく、子どもたちの成長のようすや生活習慣、生活環境など、さまざまな情報が必要です。

子どもたちがより健康に過ごせる社会をつくるため、これからもエコチル調査へのご協力をよろしくお願いします。

*ボクたちの身のまわりで使われている化学物質については、環境省作成の「かんたん化学物質ガイドシリーズ」が参考になるヨ!



詳細調査 始まっています!



全国のエコチル調査の参加者10万人の中から5000人を対象とする
詳細調査が始まりました。
千葉では300人にご参加をお願いします。

詳細調査にご協力いただく方は?

2013年4月以降に出産された参加者の中から、無作為に選ばれた方に、ご協力をお願いしています。一部の方に限らせていただきますが、どうぞご了承ください。
選ばれたお子さんのご家庭には、1歳半の調査が近づく頃に、詳細調査の説明書と同意書を郵送でお送りしています。

ご協力をお願いすること

訪問調査

1歳半・3歳と、6歳以降に1~2回

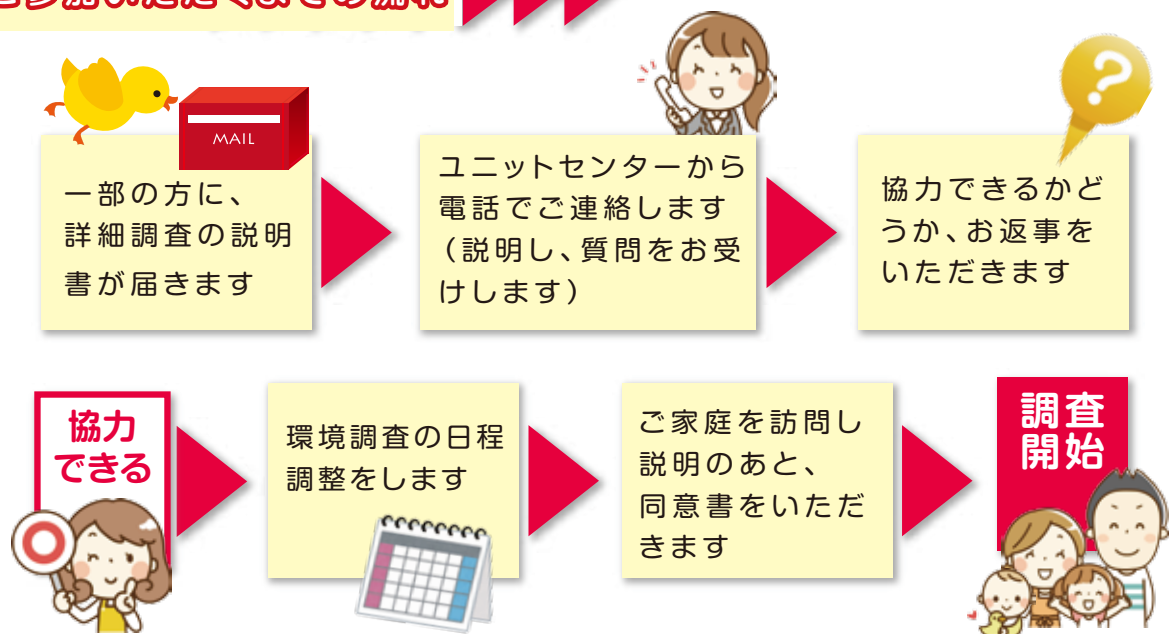
調査員がご家庭を訪問し、ハウスダストや空気中の物質などを集めたり、生活環境についての記録をお願いします。

医学的検査 精神神経発達検査

2・4・6・8・10・12歳

検査ごとに、ご都合のよい検査会場に来ていただき、身体測定、診察や血液検査により、健康状態や成長のようすを調べます。また、1時間程度の検査により発達のようすを調べます。

ご参加いただくまでの流れ



豊かな心を はぐくむ子育て

(連載 第二回)

子育ての願いをかなえるために、毎日できること



松本有貴(まつもと ゆき)
千葉大学子どものこころの発達研究センター 特任講師
子どものこころ「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



願い三 自分をコントロールする 力をつけてほしい

「静かになる機会を与える」

ある日、お母さんが子どもたちに言いました。
「お母さんは今日、あなたたちが言うことをきかない時に大きな声でしからなくてもいい方法を勉強してきたんだけど、使っていないかな?」
子どもたちはもちろん「それはいい!」と大賛成しました。
以来、親子どちらにとっても良い方法として、そのご家庭で定着したスキルをご紹介します。

理にかなった指示であるのに子どもが言うことをきかないのは、こころが落ち着かない状態にあるからです。
子ども自身、どうしていいか分からない状態になっているので、こころが静かになる機会を与えることが必要です。

そのためには、お子さんを少しの間、その場から離します。
具体的に言うと、二分くらいの間、離れた場所のイスやクッションに静かにすわっているよう指示します。
その間静かにできれば、こころが落ち着いたので、元の

場にもどします。
※「静かになる場所」は、お母さんから遠くない場所(居間でも廊下でも構いません)に、前もって決めておきましょう。
ステップは次のようになります。

ステップ1

近づいて穏やかに言う。

「(名前を呼ぶ)言うことをききませんでした。静かになるイスにすわりましょう」

ステップ2

(イスにすわったら)穏やかに言う。「ここで2分静かにすわります。2分静かにできたらおわります」

ステップ3

(2分静かにできたと判断したら)穏やかに言う。

「静かにできたから、終わります。」
ステップ4
同じ指示を繰り返すか、他の活動を与える。
ステップ5
できるだけ早くよい行動を見つけて、ほめる

こころを静かにする練習をしていくと、自己コントロールのスキルが育っていきます。
人とうまくやっていけるようになり、危険な状況から身を守ることもできるスキルです。
まずは、普段の落ち着いた状態のときにお子さんと一緒に練習してみてください。
※「願い一」がなされる子になってほしい」と「願い二」言うことをきく子どもになってほしい」は、前号の「エコチルつうしん6号」に掲載してあります。