



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



ちばエコチル調査つうしん

22号
2023/3



contents

千葉ユニットセンター小学2年質問票集計結果から

子どもたちのメディア機器利用 ①

行け! ぴよきち探検隊!
「鉛って、どんな金属?」の巻..... ⑤

気になる子どもの病気
「起立性調節障害」..... ⑦

キット先生の豊かな心をはぐむ子育て
子どもの発達をサポートしたい..... ⑩

美味しく 楽しく 食育♡

成長期やスポーツをするお子さんにとって
大切な栄養素「たんぱく質」 ふわふわ鶏団子 ⑪
わたしのおすすめ図書..... ⑪

13歳以降の調査継続が決定しました!..... ⑬

小学6年生学童期検査への
ご協力をお願いします!..... ⑭

エコチルキッズ写真館..... ⑮



ちばエコチルキッズ人数

2023年2月24日時点

2年生
910人

3年生
1697人

4年生
1814人

5年生
811人

子どもたちの メディア機器利用

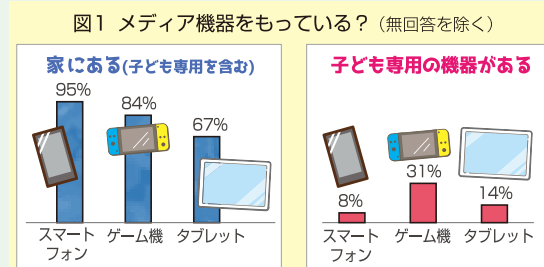


子どもたちはメディア機器をどれくらい使っているのでしょうか。
今回は、ほぼ回収が終了した **小学2年質問票の結果から** 調べてみました。

(2023年1月10日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。回答4072件)

Q ゲーム機、スマートフォン、タブレット 持ってる？

まず、機器を持っているご家庭がどれくらいあるか、見てみましょう(図1の左)。
スマートフォン(iPhone、Androidなど)は95%のご家庭が持っていました。



ゲーム機は84%、タブレット(iPad、タブレットPCを含む)は67%のご家庭が持っており、かなり普及していることがわかります。

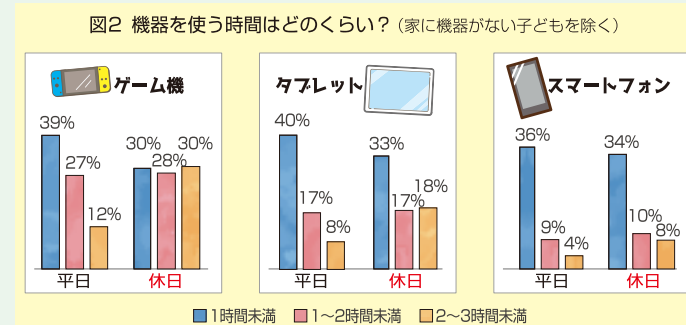
では、小学2年生は、どれくらいの子どもたちが自分専用の機器を持っているのでしょうか？(図1の右)
約3人に1人の子どもたち(31%)は、自分専用のゲーム機を持っていました。
自分専用のタブレットを持っている子どもたちは14%でした。タブレットは学習用として持っていることが多かもしれませんね。
自分専用のスマートフォンを持っている子どもたちは8%でした。



Q 機器を使う時間はどのくらい？



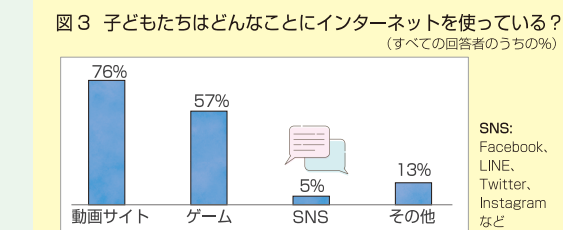
機器を持っているご家庭の中で、子どもたちがどれくらいの時間、機器を使うのかを調べてみました。



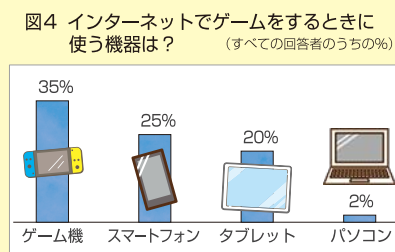
平日も休日も、1日のうちでゲーム機、スマートフォンやタブレットを使う時間は1時間未満という子供たちが多いようです(図2の青色の棒グラフ)。
平日に機器を2時間以上使う子どもたちは、ゲーム機で12%、タブレットで8%、スマートフォンで4%でした。
休日になると2時間以上使う子どもたちが増え、ゲーム機で30%、タブレットで18%、スマートフォンで8%でした(図2の黄色の棒グラフ)。

Q どんなことにインターネットを使っているの？

一番多いのは動画サイトで76%の子どもたちが利用していました。次に多いのがゲームで57%の子どもたちが利用していました。(図3)



インターネットでゲームをするときに使う機器は、ゲーム機が35%と多いですが、スマートフォンやタブレットを使ってゲームをする子どもたちも25%、20%と、少なくないようです。(図4)



メディア機器の健康への影響 Point

メディア機器はとても便利ですが、使い方に気を付けないと、健康に悪影響を及ぼすことがあるので、大人も子どもも注意が必要です。

1 睡眠不足や睡眠の質の低下が起こりやすい

以前、千葉ユニットセンターでご協力いただいた調査でも、メディア機器と就寝時刻について分析しました。
その結果、スマートフォンやゲーム機を使っている子どもたちは、使わない子どもたちに比べて、普段の就寝時刻が遅い(夜10時以降)子どもが2倍から4倍多いことがわかりました。

なぜ、睡眠不足や睡眠の質の低下が起こるの？

スマートフォンやゲーム機などの機器から出る明るい光には、ブルーライト(青い光)というエネルギーの強い光が含まれています。

この光が目に入ると、脳が昼間と勘違いして、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が抑えられてしまいます。すると、体内時計が乱れて、夜になっても眠れなかったり、睡眠の質が悪くなったりします。
また、ゲームで脳が興奮しても寝つきが悪くなります。ブルーライトの影響は2時間くらい続くため、良い睡眠を取るためには、寝る2時間前からスマホやゲームから離れることが良いと言われています。



健康と睡眠



睡眠が十分にとれないと、寝ている間に分泌されるホルモンのバランスが乱れます。

- 成長ホルモンという、子どもにも大人にも重要なホルモンの分泌が抑えられます。(右の表)
- レプチンという食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、グレリンという食欲を増進させるホルモンの分泌が増えます。その結果、必要以上にたくさん食べてしまいます。

成長ホルモンの働き	成長ホルモンの低下で起こりやすいこと
骨を成長させて、量を維持する	：骨粗しょう症(骨が弱くなる)
筋肉を発達させて、量を維持する	：筋力の低下
脂肪を分解する	：血中コレステロール増加 肥満
血糖値を調節する	：糖尿病
免疫機能を高める	：感染症などにかかりやすくなる
健康な皮膚や髪をつくる	：皮膚が乾燥する、荒れる
記憶力、認知機能を高める	：認知機能の低下
性ホルモンの分泌を促し、生殖機能を保つ	：生殖機能の低下
精神の安定を保つ	：疲れやすい、やる気が出ない、落ち込む

睡眠と記憶

脳は、日中に学習したことや体を動かした記憶を、睡眠中に定着させていることがわかってきています。
学力や運動能力を上げるためにも十分な睡眠が必要です。

小学生の望ましい睡眠時間

アメリカ睡眠財団は、6~13歳の子どもの睡眠時間は9~11時間が望ましいとしています(成人は7~9時間)。
日本人は子どもも大人も、海外に比べて睡眠時間が少ないと言われています。心と体の健康のためにしっかり睡眠をとりましょう。

2 運動不足、日照不足

メディア機器を長時間使う人は、体を動かすことや外に出て日光を浴びることが少なくなる傾向があります。このような生活パターンも、骨粗しょう症や肥満の原因になります。

外に出ること、体を動かすことを心がけましょう。



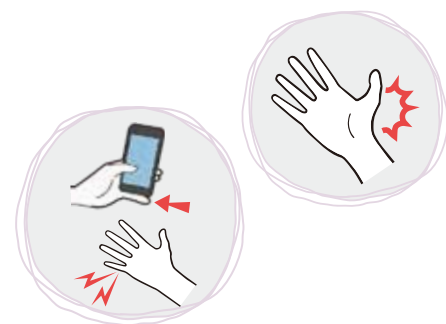
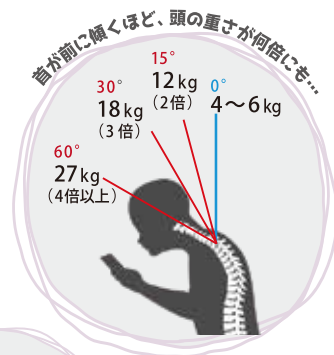
3 スマホ首

メディア機器を見るとき、首が前に傾き、うつむいていませんか。

首が前に傾くほど、頭の重さが2倍、3倍、4倍になって首の筋肉に大きな負担がかかります。

このような姿勢を長く続けると、首や肩の筋肉がこわばって、頭痛や首の痛み、肩こりや、腕のしびれが出ることがあります。

また、首から肩の筋肉が固まると、首が太く、肩に埋もれたようになっていたり、二重あごになることもあります。



4 スマホ腱鞘炎 (けんしやうえん)

親指を使って長時間スマートフォンを操作する人は、親指の使い過ぎで指の付け根の腱鞘炎が起こり、痛みが出ることがあります。

また、スマートフォンを小指に乗せて持つことが多い人は、小指が変形して、しびれたり痛みが出たりすることがあります。

スマホを持つときの姿勢や、持ち方、操作の仕方にも注意が必要です。



5 スマホ老眼、急性内斜視

スマートフォンだけでなく、タブレットやゲーム機、パソコンなどを長時間見続けることによって、若い人や子どもでも、近くが見えにくくなるなど老眼のような症状が出ることがあります。

特にスマートフォンのような小さい画面を見ると、目のレンズ（水晶体）を調節する筋肉に負担がかかって筋肉疲労を起こし、ピントを合わせることができなくなってしまうのです。

また、子どもや若い人の内斜視（片方の黒目が内側に寄って戻らない状態）も増えています。これも、画面を長時間見続けることによって縮んだ筋肉が戻りにくくなるためと言われています。



画面から出るブルーライトの強い光も眼を疲れさせます。目の疲れによって、視力が低下したり、肩こり、頭痛が起こったりすることもあります。

画面を見続けたら意識的に休憩を挟み、目を休ませるようにしましょう。

(右ページ下「20-20-20ルール」参照)

6 スマホ脳過労、スマホ認知症

若い人でも、スマホの使い過ぎで、記憶力・集中力が低下したり、注意力が散漫になったり、認知症と同じような症状が出ている人がいます。

動画などをただ見ているつもりでも、脳にはたくさんの情報が流れ込み、脳が疲れてしまうことが原因と言われています。



メディア機器が身近にある子どもたちに必要なこと

安全に利用する能力

今の子どもたちは「デジタルネイティブ世代」や「Z世代（インターネットが普及している時代に生まれた世代）」と呼ばれ、インターネットを使える機器が身近にあります。

学校教育でもインターネットが活用され、新型コロナウイルス感染が広がってからは、オンライン授業を始めた小学校もあります。そのため、多くの子どもたちはインターネットを利用する能力が高く、親が気付かないうちに、さまざまな情報にアクセスすることがあるかもしれません。

安全に利用するためには、危険な情報、誤った情報を取り入れないよう、親も子もインターネットを上手に利用する能力を高める必要があります。

自分をコントロールする能力

インターネット上には魅力的な情報があふれています。ゲームをしたり、動画を見たり、検索をしたりしていると、ついつい時間をとられがち。

自分の大切な時間や健康を奪われないように、自分の生活をコントロールできる能力を身に付けることが大切です。

時々、親子で話し合いながら、メディア機器の使い方とルールを見直してみましょう。



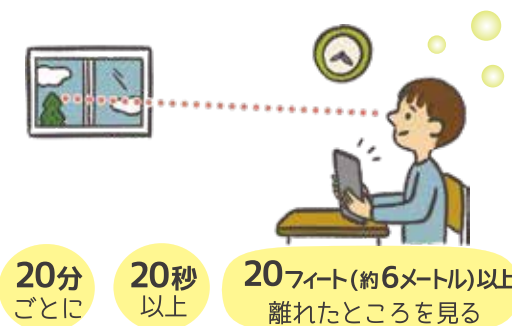
内閣府他の省庁では、子どもたちが安全にインターネットを利用できるよう様々な情報を提供しています。保護者向けリーフレットも掲載されていますので、参考してみてください。

内閣府サイト「ネットの危険から子供を守るために」
(https://www8.cao.go.jp/youth/kankyoku/internet_use/index.html)



Check! 「20-20-20ルール」で目を休ませよう!

アメリカ検眼協会は、眼精疲労予防のために、画面を20分見たら、20秒以上、遠く*を見て目を休ませる「20-20-20ルール」を推奨しています。*20フィート(約6メートル)以上離れたところ



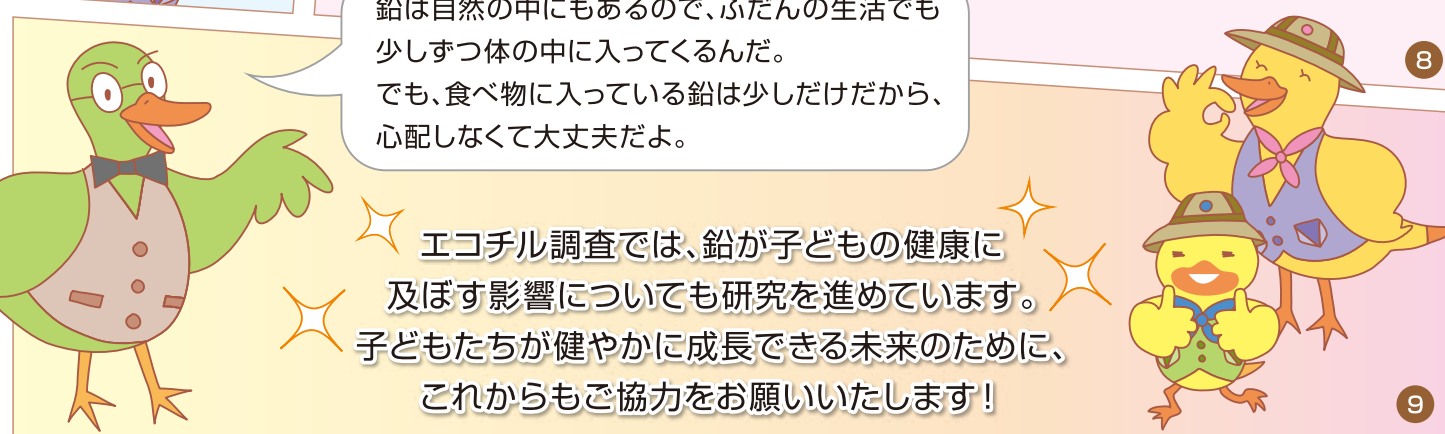
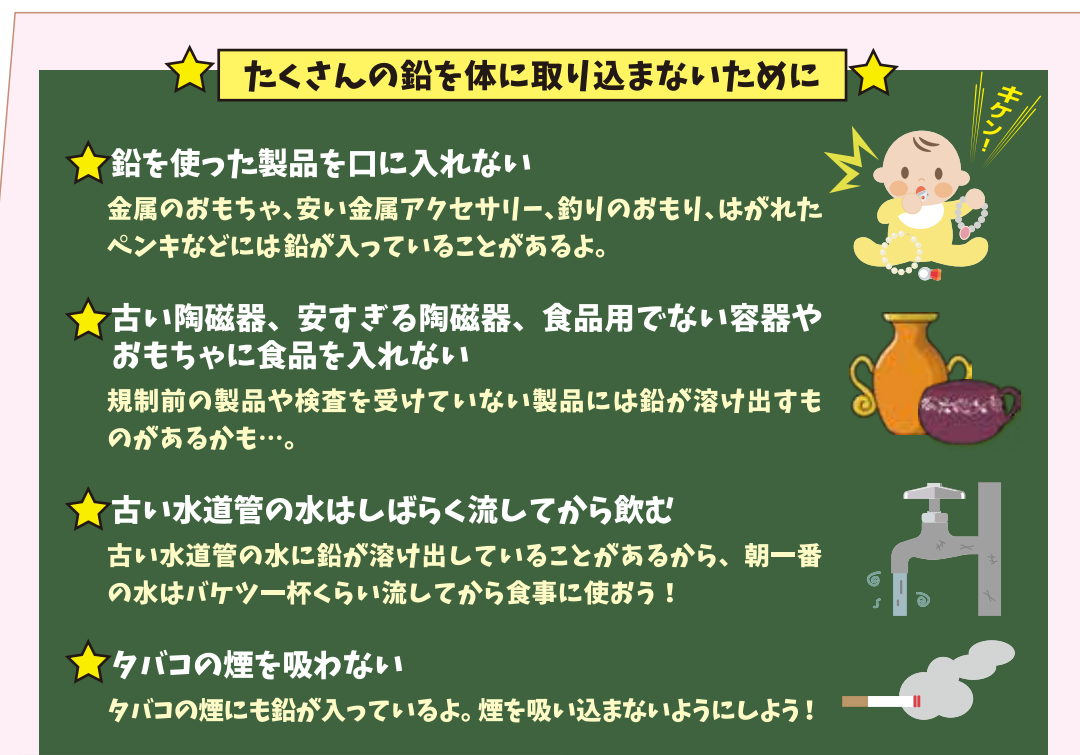
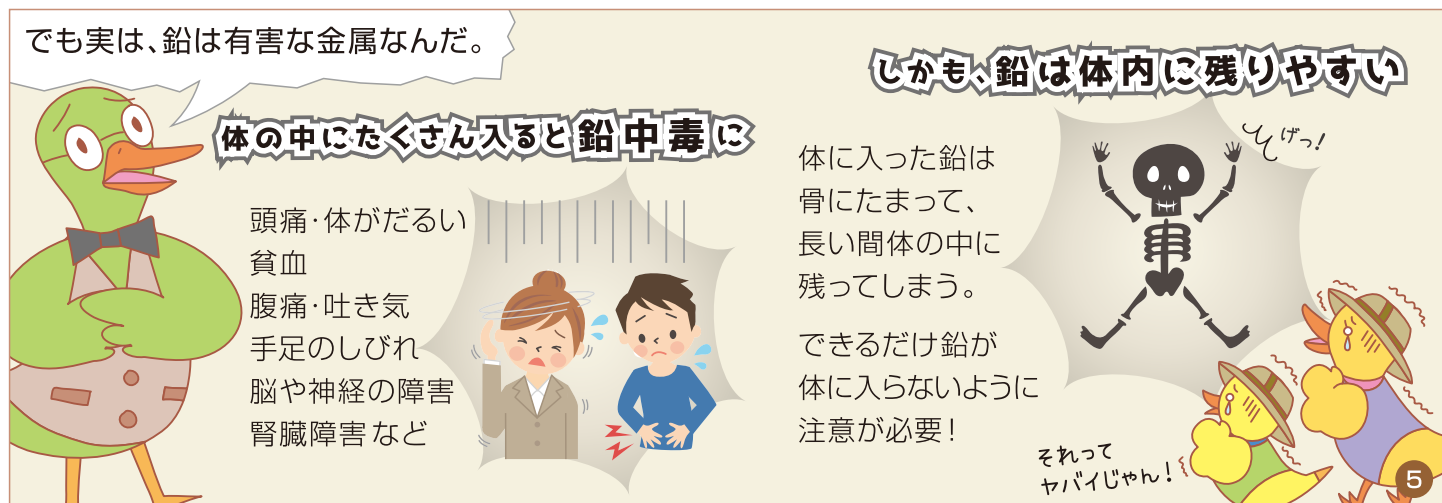
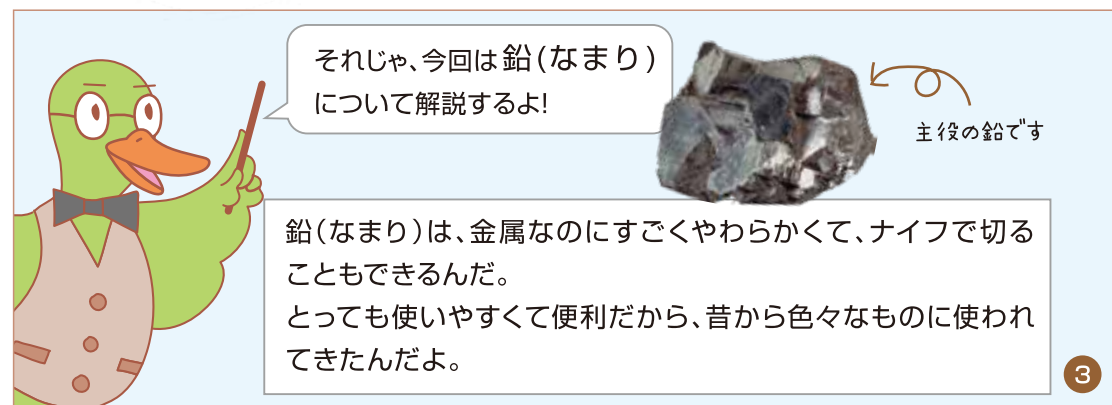
行け!ぴよきち探検隊!

第18話「鉛って、どんな金属?」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18回は **便利だけど有害な金属「鉛」** について探っちゃうゾ!

1コマ目からパールックで見た目も中身も「おしどり夫婦」って、できすぎカモ!



起立性調節障害

お子さんが小学校高学年くらいになると、「朝起きられない、お腹が痛い、頭が痛いなどと言って学校を休むことが増えた」という訴えで受診される方が増えてきます。お腹や脳の検査、血液検査をしても特に異常が見つからない。いろいろ薬を処方されても、なかなか良くならない。こんな時、考えられる原因の一つが「起立性調節障害」です。

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原木 真名



起立性調節障害とは？

起立性調節障害は、自律神経系の調節がうまくいかなくて起こる体調不良です。思春期で急激に身長が伸び、ホルモンの変化も生じる時期によく起こります。

小学校高学年から中学生くらいの年齢の子どもたちに多く発症し、中学生になると1割程度にみられると言われています。女子の方が男子より多いです。(男子1に対して女子は1.5～2) 自律神経の働きが不調になると、様々な症状が出現します。

< 症状 >

立ちくらみやめまいが起こります。他に、失神、動悸、頭痛、腹痛、倦怠感、乗り物酔い、などの症状が見られます。重症だと倦怠感が強く体を起こすことができなくなることもあります。症状が多様なのが特徴で、「不定愁訴^{ふていしゅうそ}」と言われる。

< 日内変動 >

同じ日でも時間帯によって症状の程度が変化すること。朝は体調が悪くて起きられず、午後になると体調が回復してくることが多いのも特徴の一つです。

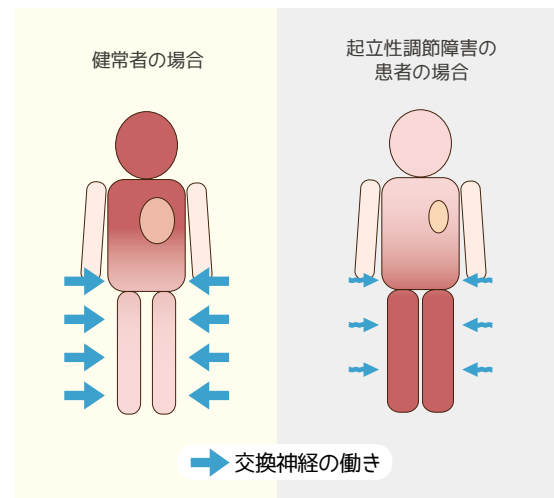
そのため「学校に行きたくないから体調不良だと言っているのかも」「サバっているのでは」などと受け止められがちです。夜眠れず、昼夜逆転の生活になってしまうこともあります。朝起きられないため、学校に行きにくくなります。半数程度が不登校を合併しています。



< 原因 >

人が起立すると血液は重力のために下半身に移動します。また下半身に血液が貯留するため心臓に還る血液量が減少します。通常は、これを防ぐために交感神経が働き、血管収縮が起こり、血圧が維持されます。

ところが、起立性調整障害では、起立直後に活発化するはずの交感神経が作動せず、血圧が低下したままになります。(下図の右)



一方、心臓は血圧を維持するために心拍数を増加させ、起立中に頻脈を起こします。そのため、脳や体への血流が低下し、ドキドキするなどの様々な症状が起こります。

そこに、水分の摂取不足、心理社会的ストレス(体調が悪いのに登校しなければならないという心理的圧迫も含む)、日常生活の活動量低下からくる筋力低下、生活習慣の乱れ、遺伝的素因などがからみあい、状態は増悪していきます。

< 診断 >

貧血や甲状腺機能などの血液検査、MRIやCTの画像診断など、一般的に行われる体の検査で異常がないことをまず確認します。その上で、以下の症状のうち、3つ以上、あるいは2つ以上でも症状が強ければ起立性調節障害を疑います。

- ① 立ちくらみやめまい
- ② 起立時の気分不良や失神
- ③ 入浴時や嫌なことで気分不良
- ④ 動悸や息切れ
- ⑤ 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
- ⑥ 顔色が青白い
- ⑦ 食欲不振
- ⑧ 腹痛
- ⑨ 倦怠感
- ⑩ 頭痛
- ⑪ 乗り物酔い



起立性調節障害を疑った場合には、「新起立試験」を行います。

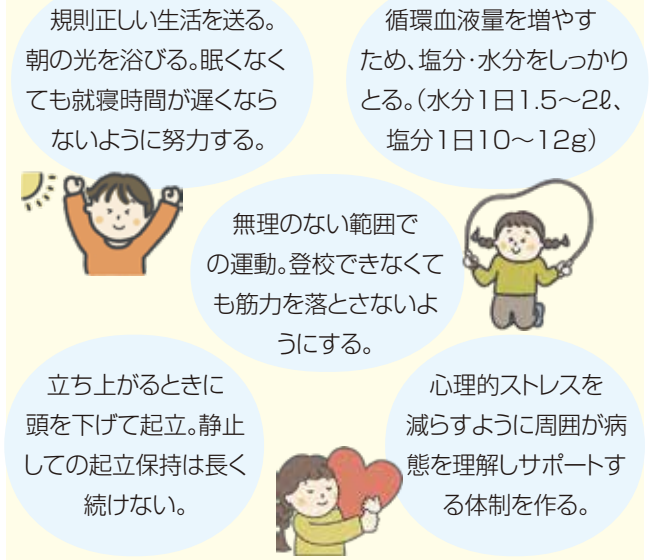
新起立試験は、**安静時の血圧・心拍数**と、**起立して1分後・3分後・5分後・7分後・10分後の血圧・心拍数**を測定します。その結果から、以下のどのタイプであるかを診断します。

- (1) 起立直後性低血圧(軽症型、重症型)
起立直後に著しい血圧低下が起こり、回復に時間がかかる
- (2) 体位性頻脈症候群
起立後の血圧低下はないが、心拍数が異常に増加する
- (3) 血管迷走神経性失神^{めいそう}
起立中に急激な血圧低下が起こり、意識が薄れたり失神したりする
- (4) 遷延性起立性低血圧^{せんえんせい}
起立直後は問題ないが、起立したまましていると徐々に血圧低下が進み、失神する

< 治療 >

特効薬は残念ながらありません。基本は自分でできる治療(セルフケア)を中心とし、薬物療法を併用します。投薬で簡単に解決する疾患ではないので、起立性調節障害や不登校に理解があり、気長に付き合ってくれる主治医をさがすことが必要です。

セルフケア



薬物療法

- ミドドリン塩酸塩(昇圧剤)
- 漢方薬

< サポート >

お子さんが、朝起きられず、学校に行けなかったのに、夕方になって元気になってきて、ゲームやスマホに興じていたりすると、家族はどうしてもイライラしてしまいます。でも、今具合が悪いのは、だらだらと怠けているのとは違い、体が成長していく過程で自律神経のバランスが崩れてしまったためで、「現在調整中」と考えましょう。

学校に行かれないことなどを周囲が責めてしまうと、本人はますます不安を抱え、ストレスが自律神経の回復を遅らせることもあります。改善するために、できることを一緒に見つけることが大切です。

朝は布団の中で横になったまま薬を飲み、体を動かしてから起きる。朝日を浴びられるようにカーテンを開ける。学校と相談し、遅刻しても登校しやすい体制を整える。学校に行かなくても、日中は横にならずに体を起こしておくようにする等々…。これらには、ご家族と学校の理解と協力が欠かせません。

軽症だと、数か月で日常生活に戻れますが、数年続くことも珍しくありません。学期替わりなどのストレスで再発することもあります。気長に寄り添い、サポートしていくことが必要です。



豊かな心をはぐくむ子育て

18 子どもの発達をサポートしたい



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、「きっと大丈夫!」
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

子どもの発達について保護者の方から相談を受ける時にいつも感じるがあります。子どもの発達の問題や状態はさまざまでも、親の願いは同じだということです。

「みんなと仲良くしてほしい」「自分らしく輝いてほしい」「自立してほしい」など、親は子どもが学校や社会でうまくやっていけることを願っています。

私は以前、オーストラリアで子育て支援の実践と研究をしていました。その支援は左の「前向き子育て5原則」に基づいています。

- 1 安心できると探検できる（安全に遊べる環境づくり）
- 2 注目して意欲を育てる（積極的に学べる環境づくり）
- 3 一貫していることの意義（一貫したわかりやすいしつけ）
- 4 ピグマリオン効果（適切な期待感をもつ）
- 5 ちよつとゆつくりする（親として自分を大切にすること）

※「前向き子育て5原則」は「ちばエコチル調査つうしん11号」で詳しく紹介しています。



例えば、マラソン大会は本人にはつらかったようですが、家族の誰かが毎日一緒に走って練習し自信を育て、大会当日は完走することができました。

中学校も支援学級で学習しました。高校に行きたいという本人の願いを家族は援助し、地元高校に入学して元気に通っているそうです。

どちらの家族も、子どもの個性や願いを支え子どもの発達を支援したことがわかります。ここで大切にされているのは、子どもとつながっている関係性です。

発達障がいへの理解は難しいかもしれませんが、子どもの思いや願いは理解できます。その時々、困難に対し、具体的な解決方法を考え実行していくこともできます。

「つながっている」という感覚は、生物学的に私たちの脳や神経が持っている可能性を発揮するための安心安全の基盤になります（「ちばエコチル調査つうしん14号」参照）。

また、子どもの発達だけでなく、支える大人の発達にもつながります。例えば、子育てのストレスレベルを下げる効果もあります。



障がいを持つ子どもの養育者を対象とした支援ではそれより一つ多く6原則になります。加えられたのは「地域社会とつながる」という原則です。

発達の問題が特有である場合、前向きな子育てはさらに難しくなるかもしれません。そんな時、地域の専門家、支援者、サポーターに特有の問題について相談でき、必要なサポートが得られるというつながりが大切になります。

子どもはみんなユニークな存在で、それぞれ異なる特性があります。どんな支援が必要かを理解し、それぞれができる援助をしていくことになります。

家族同士もつながって支援

「つながる」という原則は、家庭の中でも重要です。

オーストラリアのAさんは、2歳の時に自閉症スペクトラム症(ASD)と診断され、すぐ

子どもとつながるためにできること

今回は、「子どもとつながるスキル」三つをご紹介します。（子どもにとっても、身につけておく社会に出た時に役立つスキルです）

1 名前を呼び挨拶する（挨拶スキル）

ある先生は、毎朝、生徒の名前を呼んで挨拶をして信頼関係を作っているそうです。そうされると生徒たちは、「自分は気にかけてもらっている」と感じる事ができます。研究によれば、授業への集中力も上がったそうです。

まず名前を呼んでから「おはよう」「おかえり」「おやすみ」などと挨拶してみましょう。

2 言葉かけ（共感スキル）

子どもに対する言葉かけを毎日どれくらいしているでしょうか？どんな言葉をかけているでしょうか？その言葉は子どもとつながる働きをしているでしょうか？

子どもとつながるためには、子ども本人が「自分は受容されている」「ケアされている」と感じていることが必要です。

子育ての中では指示する言葉かけも必要ですが、子どもを受け止める言葉をたくさんかけたいものです。

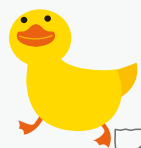
お知らせ

過去の記事をまとめ読みできるようにしました

以前より、「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」をまとめ読みたいというリクエストを多数いただいていた。そこでこの度、ちばエコチル調査ホームページに、第1回からの記事をまとめたアーカイブコーナーを新設しました。ぜひ、アクセスしてみてくださいね！



ちばエコチル調査ホームページ



に療育に通い始めました。そこで家族もどう対応するかを習い、両親は祖父母と共に習ったことを実践していきました。

Aさんは普通学級に通い、中学生となった今では「読解力が優れている」と褒めてもらっているそうです。

Aさんの周囲の皆さんは、障がいを前向きに捉えている印象を受けます。Aさんの写真にはいつもどこかにASD特有のこだわり行動や物（Aさんの場合はぬいぐるみ）が写っていますが、そういったこともAさんの個性として捉え、その場面の出来事を愛情あふれる表情で語ってくれます。

日本のBさんの場合は、ASDの診断を受けたのは小学校に入ってからでした。そのせいか、家族は診断を受け入れるのが難しいように見えました。

学校での学習は支援学級で個別対応を受けましたが、行事は普通学級のみんなと一緒に参加しました。

「そうね」「そう思うんだ」「わかるよ」「それはうれしいね」「そんなのはいやだね」等々。簡単な言葉でも、つながる働きは充分にあります。

3 一緒に何かに取り組む

一緒に過ごす時間はつながる時間になります。一緒にできることを考えてみましょう。

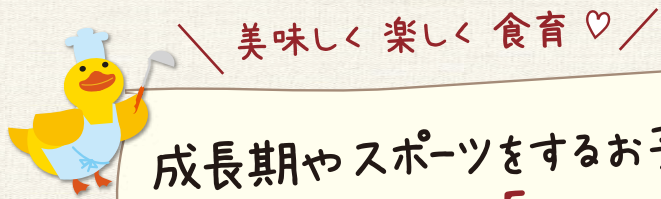
例えば、本の読み聞かせはどうでしょうか。中高学年になっても、甘えたい気持ちが残っている子どもたちは読み聞かせをすると喜んでくれます。児童向け図書は近くの図書館で借りることができます。その子が興味をもちそうな本を選びましょう。

散歩やジョギング、キャッチボールといった体を動かす活動なら、体力づくりも兼ねられて良いですね。

一緒にできるゲームがあるかもしれませんが、課題によっては宿題をみてあげるのも良い活動になるでしょう。

無理のない範囲で何かに一緒に取り組めると、子どもとのつながりを深められると同時に、子育てのストレスを軽減できます。

前号で、「このページも横組みに変えることを検討中」と記載したところ、キット先生のページはこれまでと縦書きで読みたい」というご意見を複数いただきました。そのため、縦書きのまま続けることになりました。



美味しく 楽しく 食育♡

成長期やスポーツをするお子さんにとって 大切な栄養素「たんぱく質」

栄養のおはなし
&
レシピ

管理栄養士
佐藤 由美



たんぱく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギー源となる栄養素(エネルギー産生栄養素)の一つで、筋肉や内臓、皮膚、毛髪などあらゆる体の成分を作るために必要な栄養素です。つまり、ちょうど成長期を迎え、スポーツをする機会も増えてきたお子さんの体づくりのためには、とても大切な栄養素と言えます。とはいえ、日常的にバランスの良い食事をしていれば、まず不足することはありません。「筋肉をつけるためにたんぱく質をたくさん摂らない」と思われがちですが、摂り過ぎはエネルギー過剰による肥満の原因ともなるため、**適量を知る**ことが大切です。

たんぱく質の必要量

1日あたりのたんぱく質の必要量(日本人の食事摂取基準2020年版)

現在のエコチルキッズの年頃のお子さんたちに必要なたんぱく質の量は右の表のとおりです。

推奨量以上、目標量程度の摂取が目安とされています(スポーツ選手の場合は異なる場合があります)。

*	男児 		女児 	
	推奨量※1	目標量※2	推奨量※1	目標量※2
8~9歳	40g	約75g	40g	約70g
10~11歳	45g	約90g	50g	約85g
12~14歳	60g	約105g	55g	約100g

※1 不足のリスクがほばない量。
※2 生活習慣病の発症予防のための量。身体活動状況等によって幅があるが、ここではおおよその中央値(身体活動レベルII・エネルギー比16.5%のたんぱく質量)を表記した。

食品に含まれるたんぱく質量

たんぱく質は肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品などに多く含まれていますが(右表)、穀類や野菜類などにも少量ずつ含まれています。1食あたり主菜で15~20gのたんぱく質を摂れば、おおむね一日に必要な量を摂れていると考えて良いでしょう。

食品	たんぱく質量	食品	たんぱく質量	食品	たんぱく質量
 牛肉 100g	約15~20g	 えび・かに 100g	約15~20g	 木綿豆腐 100g	約7g
 豚肉 100g	約15~20g	 鶏卵 1コ(50g)	約6g	 牛乳 200ml	約7g
 鶏肉(皮なし)100g	約20~25g	 納豆 1P(40g)	約7g	 ヨーグルト 100g	約4g
 魚 100g	約15~20g	 絹ごし豆腐 100g	約5g	 チーズ1コ(20g)	約5g

主な食品のたんぱく質量



Menu

Let's Arrange!

ふわふわ鶏団子 作り置きでアレンジ自在!

1コ2.5gのたんぱく質
和洋中どんなスープに入れても、鍋物に入れても、あんち絡めて主菜にしても、アレンジ無限大です!



アレンジメニュー例

材料(約20~25コ分)

- 鶏ひき肉 250g
- 卵 1コ
- 塩 小さじ 1/3
- 酒 大さじ 1
- 醤油 小さじ 1/2
- 長ねぎ 1/3本
- 片栗粉 大さじ 1と1/2
- おろししょうが ... 適量

作り方

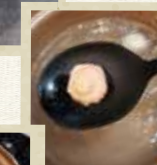
・作り置きして色んな料理に
・適量のたんぱく質を!

① 長ねぎをみじん切りにする。

② 厚手のビニール袋に材料をすべて入れ、よくもみこむ。

③ 鍋に湯を沸かし、ビニール袋の角を小さく切り、お玉の上に肉ダネを丸く絞り出してから湯に落とし、ゆでていく。

④ 鶏団子が浮いてきたらバットに取り出し冷ます。



★成功のコツ★

- ★ ビニール袋は厚手のものを(薄手のものだと破けてしまう)
- ★ ビニール袋の角を切るときはほんの少し(きれいに絞れる)
- ★ お玉はシリコン製で(肉ダネがくっつきにくい)

★冷蔵で3日、冷凍なら3週間ほど保存可能



対象の目安: 小学3・4年~

かあちゃん取扱説明書

作: いう みく 絵: 佐藤 真紀子 出版: 童心社



かあちゃんにいつも怒られてばかりの主人公が「かあちゃんトリセツ」を作って、怒られないようにするお話です。「早くしなさいといわれぬ方法」や「勉強勉強といわせぬ方法」を考えて、かあちゃんを攻略していく様子が面白くてクスクス笑ってしまいます。かあちゃんを観察するうちに、相手の立場になって考えられるようになり少しずつ自立していく主人公。私の息子ならどんな「かあちゃんトリセツ」を作るのだろうと楽しく想像しながら読みました。

母親の視点と子どもの視点、どちらも楽しめて読み聞かせにもお薦めの一冊です。【by 富岡】

対象の目安: 小学3・4年~成人

未知なる冒険の書 自然に学び、地球で遊ぶ 336の知恵

著: 名もなき冒険家/編: テディ・キーン
出版: トウヴアーゲンズ



この本の元となったのは、アマゾンの奥地で発見された“名もなき冒険家”による一冊のスケッチブック。そこには、世界中で体験した神秘的な旅の記録と、大自然で生き抜くためのあらゆる知恵が、美しい絵とともにびっしり書き残されていました。

「地球上で一番きれいな光のダンス」のようだった北極のオーロラ。自転車で旅したアフリカでのキリンとの競争。ピラニアに小指を食いちぎられてしまったアマゾン川での釣り。パプアの森で、高くそびえる木の家から眺めた夕日の息をのむほどの美しさ。

自然にある材料を使ったシェルターの組み方や火の起こし方など、キャンプ等で役立つ情報も盛りたくさん。心だけでも遠く旅してみたい時に、子どもから大人まで楽しめます。【by 清水】

ちばエコチルスタッフの

わたしの おすすめ図書



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

● 前号(ちばエコチル調査つうしん

21号)で当選された方以外

※1世帯1名様限り

締切り: 2023年3月24日(金) 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ご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



エコチル調査 13歳以降の調査継続が決定しました！

皆さまのご協力のおかげで、膨大で貴重なデータが蓄積され、世界から注目されているエコチル調査。そのデータの解析により、人々の健康や環境の向上に役立つ多くの研究成果が得られつつあります。より長く調査することで、思春期以降に発症しやすい症状や、次世代の健康と環境に関わる新しい研究につながることを期待され、エコチル調査は13歳以降も調査を継続していくことが決定しました。

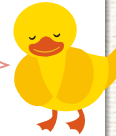
これからの流れ(2023年度に小学6年生の方)

お子さんが小学校6年生になったら説明書などをお届けします

13歳以降の調査にもご協力いただけるか否かをご回答ください

お子さんご自身の参加は後で決めていただくこともできます。途中でお休みしたり取りやめることもできます。まずは保護者の方が調査に同意するかしないかを必ずご回答ください。

13歳以降もご協力
いただけますよう
お願いいたします



1
通目

ご検討いただくための

説明書をお届けします



レターパックで6月上旬頃お届け予定

よく読んでご検討ください

保護者用と子ども用の説明書があります。継続するかどうか、お子さんと相談してください。

2
通目

1通目から1～2週間後に…

ご回答いただくための

保護者用アカウント情報をお届けします



簡易書留で6月中旬頃お届け予定
ログイン用の仮IDと仮パスワードをお送りするため
簡易書留でお届けします

必ずご回答ください

お届けしたアカウント情報で参加者ポータル(エコチル調査参加者専用システム)にログインし、調査継続について同意するか否かをご回答ください。

調査の継続に
同意していただいた方には

3
通目

13歳以降の調査にご協力いただくための

お子さん用アカウント情報をお届けします



簡易書留で12月頃からお届け予定
ログイン用の仮IDと仮パスワードをお送りするため
簡易書留でお届けします

お子さんがご自分でご回答ください

お子さん用の仮IDで参加者ポータルにログインしてください。お子さんご自身でアンケートにご回答いただけます。(お子さん用のアカウントからログインしていただきますが、お子さん専用のスマホなどは必要ありません)

13歳以降の調査では

保護者もお子さんも、それぞれWEBで質問に回答していただきます

★1回につき、5～10分くらいで答えられる質問が、年間で10回くらい専用アプリに送信されます。

★質問に答えるたびに、電子マネーなどに交換できる謝礼ポイントが付きます。



2023年度からの 小学6年生学童期検査へのご協力をお願いします！

エコチル調査では、小学校2年生学童期検査と同じように、小学6年生を対象とした学童期検査を行います。数年に1回の大切な検査です。ぜひともご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。また、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。よろしければ、追加調査にもぜひご協力ください！

検査項目

★学童期検査

約60分
程度

尿検査	問診	身体測定	精神神経発達	採血
当日朝、自宅で採取して ご持参ください		・身長・体重 ・皮ふ観察 ・体組成 (体脂肪率・筋肉量)		10ml ストレスを最小限にする ような方法で実施します

大きく成長された
お子さんたちに会えることを
スタッフ一同、心より
楽しみにしています！



*採血をどうしても拒否したいという
場合は、採血無しでも参加可能です

+ 同じ日に実施します

★追加調査【任意】

約10分
程度

尿検査	身体測定	脈波測定	骨密度測定	採血
採尿の際プラス1本 いただきます	計測時に一緒に測ります	※会場の都合により実施できない場合があります		+ 10ml 学童期検査の採血の時に 一緒に実施します

	検査結果返却	謝礼
学童期検査	【当日】(全員) ・身長・体重・体脂肪率 【後日郵送】(採血できた方) ・非特異的IgE ・特異的IgE(ダニ・花粉) ・甲状腺刺激ホルモン(TSH) ・インスリン様成長ホルモン(IGF-1)	謝礼として クオカード 5,000円分
任意追加調査	結果返却はありません	謝礼として クオカード 1,000円分

お申込み

ご参加いただける方には、パソコンまたはスマホから「WEB予約」をしていただきます。

不参加及びWEB予約ができない場合は、紙面にてその旨をご回答いただきます。

詳しくは、6月頃(2023年度)お届けする説明書をご覧ください。

お子さんには検査当日
ささやかなプレゼントも！





千葉ユニットセンターの動画チャンネル**ぴよ Tube**!!のご案内

YouTube
限定配信!

**エコチル調査
なるほど!セミナー**

**3/25
Sat**

人間の脳のしくみ

<セミナー講師>
しおはま ただし せんせい
塩浜 直 先生

1 時間目
先生のお話

2 時間目
質問コーナー

ご視聴について

公開直前に詳細のわかるチラシをお届けします

エコチル調査千葉ユニットセンターホームページ
WEB 配信「ぴよ Tube!!」 よりご視聴ください

ちばエコチル **検索**
cpms.chiba-u.jp/kodomo/



動画チャンネル「ぴよ Tube!!」では、千葉ユニットセンターの紹介動画や過去のイベントの紹介動画などをアップロード中! 今後も「なるほど!セミナー」や、学童期検査のご案内動画などをアップロードしていきます。ちばエコチル調査ホームページからぜひアクセスしてみてください!



3月25日配信の
なるほど!セミナー
「人間の脳のしくみ」を
お見逃しなく!



エコチルキッズ 写真館

I ♥ PHOTO

参加者様の写真とお名前は
インターネットへの
アップロードを控えています

実結と朱里ちゃんの七五三祝い

お詫び

こちらのお写真の投稿者のお名前に間違いがありました。ご迷惑をおかけしてしまいました皆様に、心より深くお詫び申し上げます。

次号「ちばエコチル調査つうしん 23 号」において改めて訂正とお写真を掲載させていただきます。

本企画「エコチルキッズ写真館」は今回で終了となります。これまでお子さんの楽しいお写真をお送りくださいました皆さまに、心より感謝申し上げます!



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