

★
もうすぐ6年生になる皆さんへ

対象 2012年度生まれのお子さん

小学6年生学童期検査へのご協力をお願いします!

対象のお子さんには、4月中旬にご案内のお手紙をお送りします。
※転送されない郵便でお送りしますので、住所変更のある方はご連絡をお願いします。

検査内容のご紹介 2024年度の検査は、2024年5月から2025年3月までの実施予定です。

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

※採血を拒否したい場合は、
採血無しでも参加可能です

追加調査 (自由参加)

脈波測定
骨密度測定
など

Check!

参加するとこんなウレシイ特典が!

他にもささやかな
プレゼントを用意して
お待ちしております!

★クオカード 5,000 円分



★アレルギーなどの 血液検査の結果を お返しします

★ボランティア 活動証明書



★DNA Origami

DNAの形を折り紙で
つくることのできる
ゲノム学習ツール



★さらに クオカード 1,000円分

同日実施の
追加調査にも
ご参加いただくと



「ちばエコチル調査つうしん」と「ちばエコチルキッズマガジン」について WEBでの読者アンケートにご協力ください!

読者アンケート
フォームへ



「ちばエコチル調査つうしん」24号と「ちばエコチルキッズマガジン」
第9号についてのご意見・ご感想をWEBのアンケートフォームから
お寄せください。いただいた貴重なご意見・ご感想を誌面づくりに
活かしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします!

パソコンの方は
ちばエコチル調査
ホームページから



ちばエコチル調査つうしん 24号 (2024年3月発行)

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/> ※ホームページでパソコン版をご覧いただけます
※次号の発行は2024年9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



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



ちばエコチル調査つうしん

24号
2024/3



表紙イラスト: 小倉 正巳

- contents
- 千葉ユニットセンター小学2年質問票と8歳質問票の集計結果から
 - 子どもたちの体型..... ①
 - 気になる子どもの病気
 - 肥満について..... ③
 - 行け! ぴよきち探検隊!
 - 「フタル酸エステルって何もの?」の巻 ⑤
 - 不安やストレスとの付き合い方... ⑦
 - キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て
 - やる気を育てる関わり方..... ⑩
 - しっかりと摂って体力・集中力アップ! 「炭水化物」
砂糖を加えず自然な甘さ バナナケーキ ⑪
 - わたしのおすすめ図書..... ⑪
 - 小学6年のお子さんと保護者の皆さまへ
 - 小学校ご卒業おめでとうございます! ⑬
 - 13歳からのエコチル調査について..... ⑭

ちばエコチルキッズ人数
2024年2月7日時点

3年生 919人	4年生 1677人
5年生 1805人	6年生 802人



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



千葉ユニットセンター 小学2年質問票と8歳質問票の集計結果から

子どもたちの体型



エコチル調査では、学年質問票でお子さんの身長と体重をおたずねしています。

また、8歳質問票では、体型についておたずねしました。

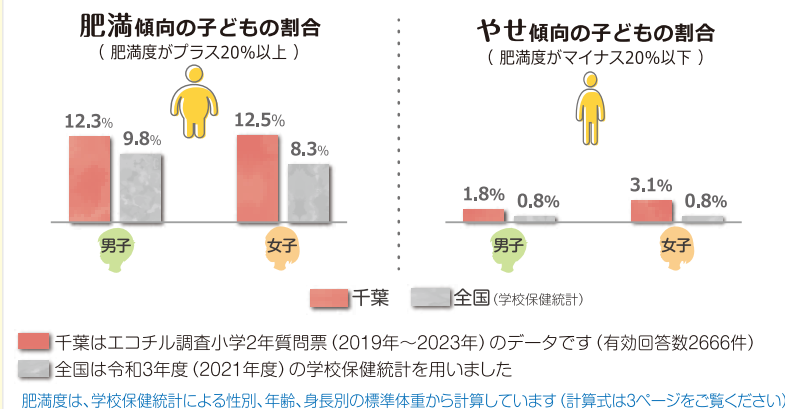
今回は、ほぼ回収が終了した小学2年質問票と8歳質問票の回答をもとに、お子さんの肥満度と、保護者の方から見たお子さんの体型について調べてみました。

(2023年12月26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)

子どもたちの肥満度

肥満傾向、痩身(やせ)傾向の子どもたちの割合を、ちばエコチル調査の小学2年生(7~8歳)と全国(学校保健統計)の8歳児とで比べてみました。

千葉では全国と比べて、肥満傾向の子ども、やせ傾向の子ども、どちらも多いという結果でした。



子どもの体格に対する保護者の感じ方

エコチル調査8歳質問票には、保護者の方から見たお子さんの**現在の体型**と**理想の体型**を、男女それぞれ1~7番のイラストから選んでいただくという質問がありました。

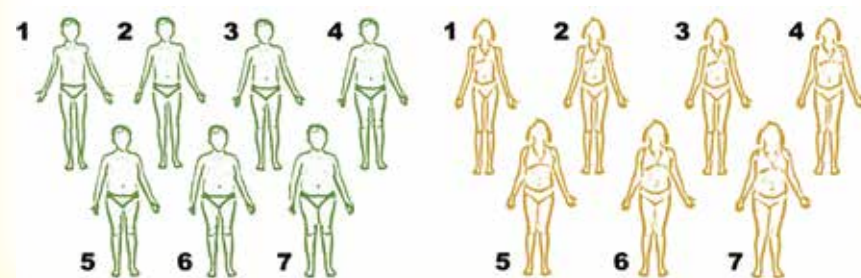
この質問への回答から、保護者の方々が、お子さんの体型をどのように見ているかを集計しました。(回答数4199件)

現在の体型は、男の子では1番、女の子は3番が多く、親から見て「やせている」男の子が多いようでした。

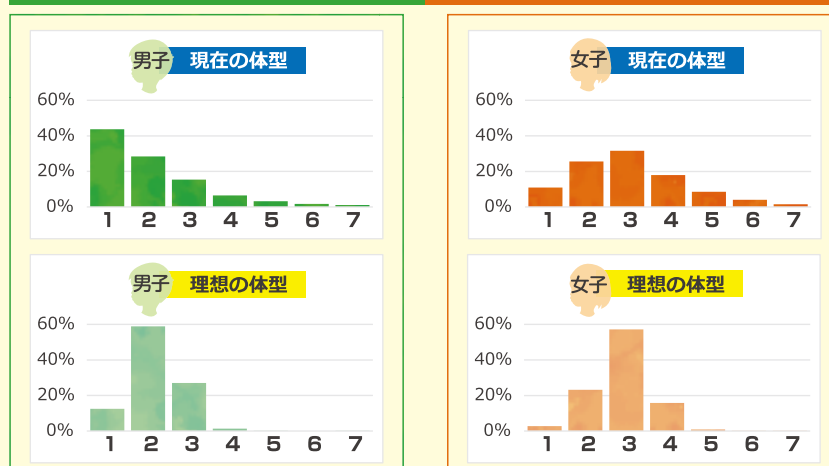
理想の体型は、男の子では2番、女の子では3番と回答した方が最も多い(約60%)という結果でした。



イラストイメージ(質問票のイラストを単純化したものです)



保護者から見た子どもの現在の体型と理想の体型 回答の割合



「肥満」については、次の3ページもご覧ください

自分の体型について正しい認識を持とう

肥満の子どもが増えてきたことが問題になっていますが、その一方で、やせ傾向の子どもも増えています。このような体型の問題の原因の一つに、自分の体型についての認識がゆがんでいる(実際の体型と一致していない)ことがあるといわれています。

実際には太っていないのに「自分は太っている」と感じる人は、小学校高学年くらいから、特に女性で増えています。

体型の認識のゆがみ

実際には太っていても「自分は標準体重だ」と思う



実際には太っていないくても「自分は太っている」と思う



健康的な体型をつくるために

小学生でも、やせるためにダイエットをする子どもが増えています。しかし、高学年から始まる第二次性徴の時期に栄養が不足すると、将来、妊娠や出産に必要な体の機能に障害が生じたり、骨粗しょう症などが早くから現れたりします。

子どもや若い人は、テレビやネットや雑誌の情報にまどわされて、「食べないダイエット」「○○だけダイエット」など極端な方法に走ることも多いようです。



健康な体づくりのポイント



家族でいっしょに取り組んでみませんか

- 自分の体型を正しく認識しよう
- 健康について正しい知識を持とう
- 自分の生活を管理する力をつけよう



ちょっとお知らせ

エコチル調査の成果が「たまひよ WEB」(<https://st.benesse.ne.jp/>)でも紹介されています

環境省では、エコチル調査の概要と成果を、調査参加者の皆さまの後輩となる妊婦さんやそのご家族にお届けするため、「たまひよ」のWEBサイトにタイアップ記事の掲載(全3回)を行っています。



詳しくは、環境省エコチル調査サイトのこちらのページをご覧ください!
https://www.env.go.jp/chemi/ceh/news/page_00044.html





肥満について

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原本 真名



この数年、肥満の子の割合が増加しています。
肥満はさまざまな健康被害を引き起こすため、
子どものうちから対策を考える必要があります。

肥満の頻度

令和3年度の学校保健統計によると、
▼男子では
11歳：12.5% 14歳：10.3% 17歳：10.9%
▼女子では
11歳：9.4% 14歳：7.8% 17歳：7.1%
の児童が肥満の範囲（肥満度20%以上）でした。

肥満の定義

成人ではBMIという指標を使って肥満を判定しますが、成長期の小児では「**肥満度**」を基準として使用します▼

お子さんの
肥満度を知るには

肥満度＝
【（測定体重－標準体重）÷標準体重】×100

標準体重

学校保健統計による性別、年齢、身長別の標準体重を使用します



◀標準体重はこちらで調べられます
日本小児内分泌学会サイト
「性別身長別標準体重」の一覧表

<http://jspe.umin.jp/medical/files/fuhyo3.pdf>

6歳以上では20%以上を肥満とし、20～30%
を軽度肥満、30～50%を中等度肥満、50%以上
を高度肥満と分類します。

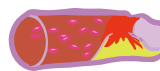
肥満の健康被害

過剰摂取で余ったエネルギーは、グリコーゲンや
中性脂肪に作り替えられ、内臓
脂肪となったり皮下脂肪と
なったりするほか、肝細胞に蓄
えられて脂肪肝を引き起こし
ます。

中性脂肪が肝臓に蓄積
する病気「脂肪肝」



脂肪肝は放置すると、肝炎や
肝硬変などへ悪化します。糖尿
病を合併することもあります。
脂質異常（高コレステロール
血症や高中性脂肪）を起こし、動脈硬化の主な原因
になります。



血管の内側が傷んで
狭くなる「動脈硬化」

脂肪細胞からは「アディポサイ
トカイン」という物質が分泌さ
れています。アディポサイトカインは、血管内の細
胞を傷つけて動脈硬化を悪化させます。
また、肥満がいじめを受ける原因となり、不登校な
どにつながってしまうこともあります。

肥満症

肥満症とは、肥満に、高血圧・呼吸障害、睡眠時
無呼吸・内臓脂肪型肥満・早期動脈硬化・2型
糖尿病（耐糖能異常）、血液検査異常（肝機能、
脂質）等を伴ったものをいいます。

つまり、肥満による健康障害が
ある場合を**肥満症**といいます。



肥満症は
いま、医学的な管理が必要な病気
です

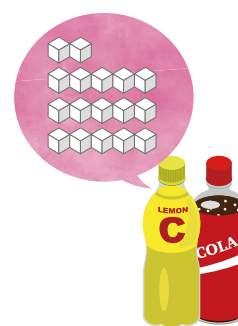
改善にむけて

肥満を改善するには、生活習慣全体の改善が必要
です。

カロリー過剰摂取の改善

- 脂肪の多い食品、調理方法、糖質が多くなる料理
などの食事内容や量の改善
- 牛乳やジュースの飲み過ぎ、高カロリーなおやつ
の食べ過ぎの改善

ジュースやコーラ類には多量
の砂糖が含まれています。例え
ば、500mlのペットボトル1本
の甘い炭酸飲料には、なんと
角砂糖17個分が含まれている
のです。



欠食、不規則な食事は、次の食事の過食や間食につ
ながりやすいです。お菓子やジュースを家に買い置
きしないなどの注意も必要です。

活動性の改善

活動性の低下は、肥満の大きな原因です。
子どもが体を動かすことには様々な意味がありま
す。歩く、走るといった基本的な活動によって、安定し
た運動能力を獲得し身体機能が発達していくとともに、消費エネルギーも上がります。

小児メタボリックシンドローム

下記の①があり、②～④のうち2項目を有する
場合に**小児メタボリックシンドローム**と診断します。

- ① 腹囲80cm以上（内臓脂肪型肥満）
- ② 高脂血症
- ③ 高血圧
- ④ 空腹時血糖 100mg/dl以上

小児メタボリックシンドロームは
将来、成人の心血管疾患を予防するための基準
です

しかし、活動量が少ないと、身体機能の発達によって
徐々に増加する筋肉などが年齢相当に増加せず、運
動が苦手な子どもになってしまいます。筋肉が少ない
ので年齢相当の基礎代謝量
とならず、消費エネルギーが
低下します。

「基礎代謝量」
かきこい
覚醒している状態で生命
維持のために必要な最
小限のエネルギーのこと

ゲームや動画の長時間視聴は、
体を動かしていない（活動性の
低下）上に、体を動かす時間を
奪ってしまっています。



お子さんのモチベーションをあげるために

「食べる量を減らそう」「よく運動しよう」などと言い聞
かせても、子どもたちの心には響きません。肥満を改
善するモチベーションを子ども自身にもってもらうこと
が大切です。

子どもたちも、肥満でいることが良いとは思っていな
いはず。肥満解消でどのような良いことがあるか
を話し合ってみましょう。スポーツが得意になる、かっこ
良くなる、好きな服が着られるなど。話し合う時は、肥
満のまましていると将来いろいろな病気につながるとい
うことを教えてあげてください。

本人が肥満改善にむけて何かやろうという気持ちが出
てきたら、具体的に何をやるかを決めてみると良いで
すね。ジュースは特別な時だけとか、食べる時によくか
む（30回）など。

運動が苦手な子には、万歩計をつけて、一日の目標歩
数を決めて、ごほうび作戦などはどうでしょう。

ゲームばかりやっている子には、一定時間体を動かす
ことを条件にゲームをやって良い時間を決めておくと
良いかもしれません。「ゲームばかりやってちゃダメ!」
と叱るより、ゲームをするのはこの時間だけと約束し、
約束が守れたら必ず認めて（ほめて）あげましょう。
毎日決まった時間に体重をはかり、表やグラフに「見え
る化」することも効果的です。

成長期のお子さんは身長が伸びていきますから、体重
を減らすのではなく、キープするだけで肥満度が下
がってきます。健康で活発な成人期を迎えられるよう
に、ご家族で取り組んでみてください。

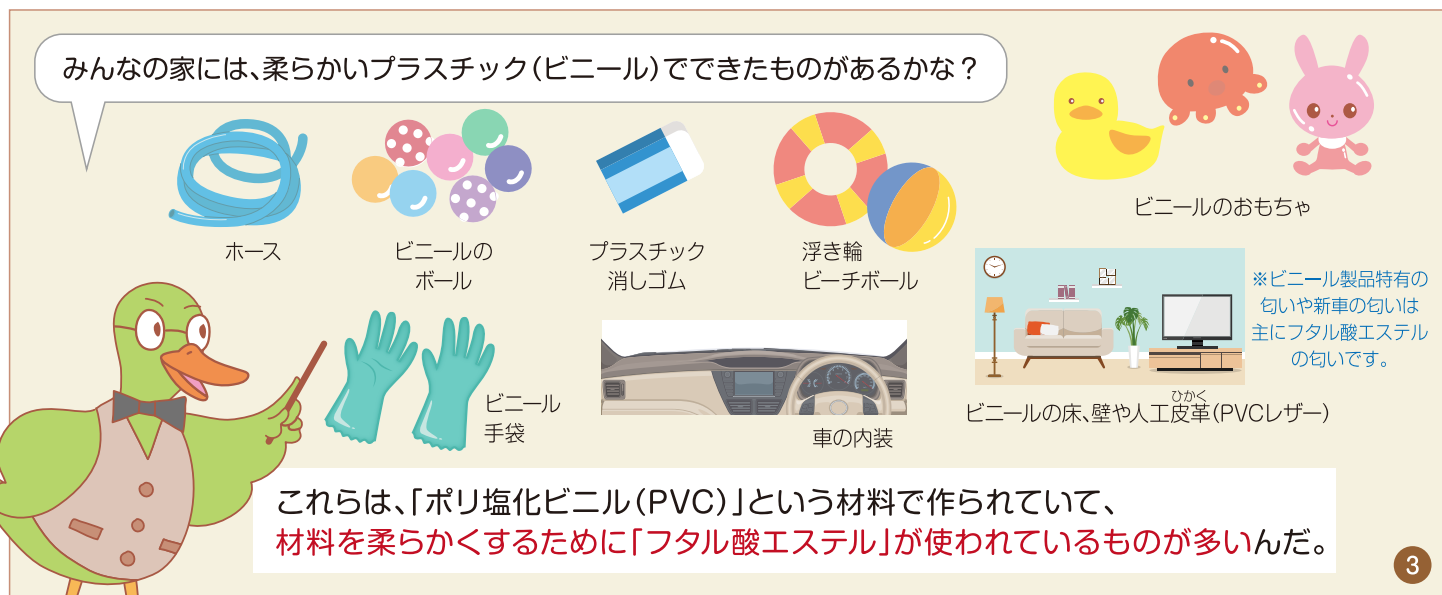
行け! ひよきち探検隊!

第20話 「フタル酸エステルって何もの?」の巻

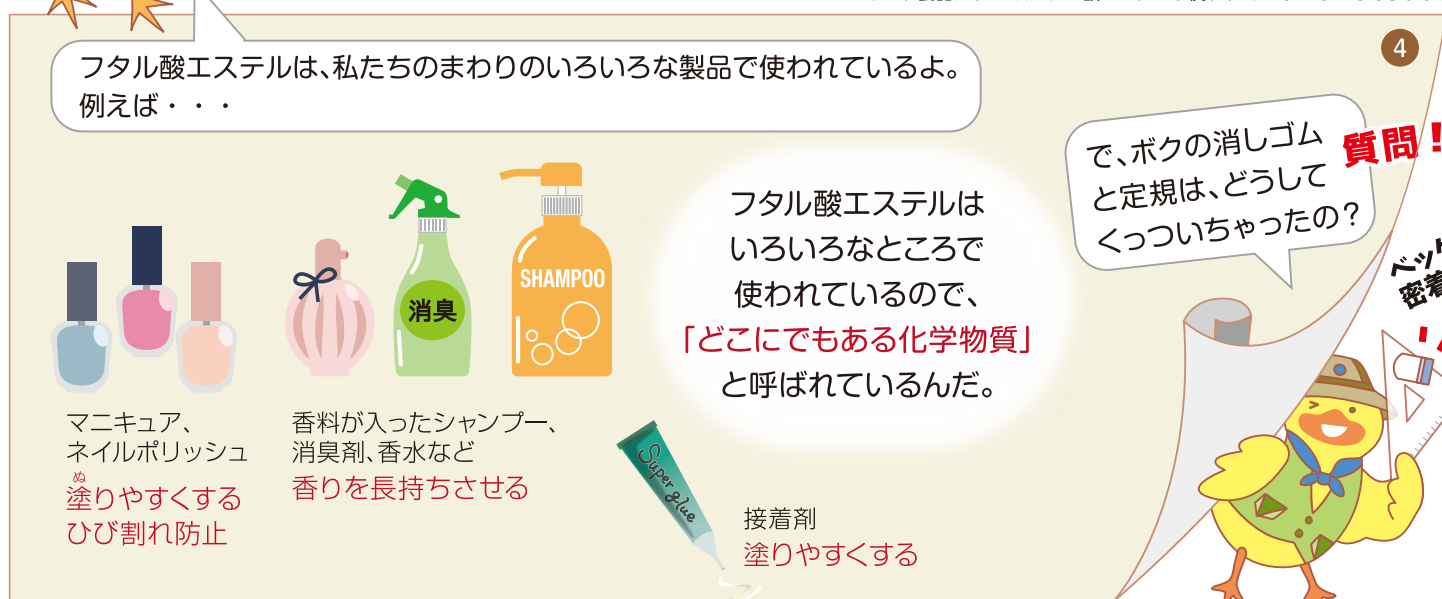
このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちファミリーが、エコチル調査の奥ぶかあ〜い世界を、あちこち探検してまわります!

第20回は、「どこにでもある化学物質」フタル酸エステル について探っちゃうゾ!

一番大きなエコチルキッズたちは、今年、中学生だね! おめでとー! ボクも学ラン着るのかな。



※メーカーや製品によって、フタル酸エステルが使われていないものもあります。



ひよきちの消しゴムと定規がくっついちゃったのは、消しゴムの中のフタル酸エステルが、定規のプラスチックの中に入って、定規を溶かしちゃったからなんだよ。



フタル酸エステルは、ビニールなどの材料にしっかり結合していないので外に出てきやすいんだ。

フタル酸エステルを使った手袋で熱い食品をさわると、フタル酸エステルが溶け出して食品に入る



フタル酸エステルは、空気に混ざったり、ホコリの中にも入っている。私たちは、呼吸によってフタル酸エステルを体の中に取り込んでいる



フタル酸エステルが入ったローションやヘアケア製品などを使うと皮膚からフタル酸エステルが体の中に入る



5

体に入っても大丈夫なの?



フタル酸エステルはいくつか種類があって、体に有害なことがわかっているものもあるよ。

性ホルモンや生殖器の異常、生殖能力の低下
甲状腺ホルモンの異常
赤ちゃんの行動の障害



アレルギー
肥満
糖尿病 など



現在は、有害なフタル酸エステルは、おもちゃや食品に使う容器・手袋(油脂に接触するもの)に使うことが禁止されているんだ。



フタル酸エステルを使っていないおもちゃにはマークがついているよ。

6

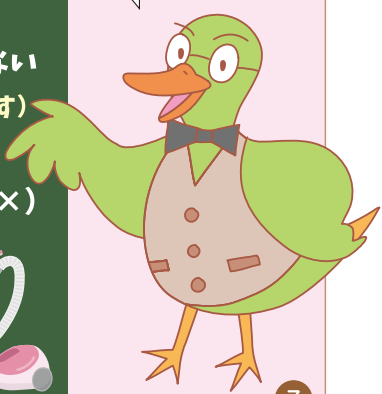
体に取り込まないためにはどうすればいいの?



フタル酸エステルが体の中に入るのを完全に防ぐことはできないんだ。でも、フタル酸エステルは体の中に残りにくいから、毎日少しずつ気をつけることで、体の中のフタル酸エステルの量を減らすことができるよ。

フタル酸エステルをたくさん体に取り込まないために

- ★食品を加熱するとき、PVC と表示があるプラスチック製品は使わない
(現在、食品用の容器やラップへのフタル酸エステルの使用は禁止されています)
* 食用ラップの材料「塩化ビニリデン」は PVC ではありません
- ★食品を触る手袋は「食品衛生法適合」のものを使う(PVC 手袋は ×)
- ★人工の香料が含まれている製品をなるべく使わない
- ★ビニール製の床材やカーテンをなるべく使わない
- ★掃除をして部屋のホコリを減らす



7



エコチル調査ではフタル酸エステル類と子どもの健康との関係についても研究します。

詳細調査で集めた家のホコリを使って、ホコリの中のフタル酸エステルの量を測ります。

尿(おしっこ)を使って、体の中に入ったフタル酸エステルの量を測るよ。



8

不安やストレス とのつき合い方



千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
千葉大学医学部附属病院認知行動療法センター
特任講師 浦尾悠子



子どもたちは学校や家庭で、大人と同じように大なり小なり不安やストレスを感じながら生きています。不安やストレスがゼロの状態はつくれませんし、生きていく上で多少は必要なものです。しかし、不安やストレスが大きくなりすぎると、こころや体の調子を崩すことがありますので、不安やストレスとのつき合い方を理解しておくことが大切です。

ここで、おうちの方に質問です。

- Q ① お子さんは、どのようなことに不安やストレスを感じていますか？
- Q ② 不安やストレスが大きくなると、お子さんのこころや体にどのような変化が現れますか？
- Q ③ お子さんの不安やストレスが大きくなりすぎないように、日頃から工夫していることはありますか？

この三つの質問に答えられるようにしておくことが、不安やストレスとうまくつき合っていくヒントになります。

① は、
ストレスのもと(ストレッサー)についての質問です。

子どもがどのようなことに不安やストレスを感じるかは、それぞれ異なります。例えば、賑やかな場にいることがストレスになる子もいれば、静かな場にいることがストレスになる子もいる、といった具合です。おうちの方から見て「こんなことが不安やストレス

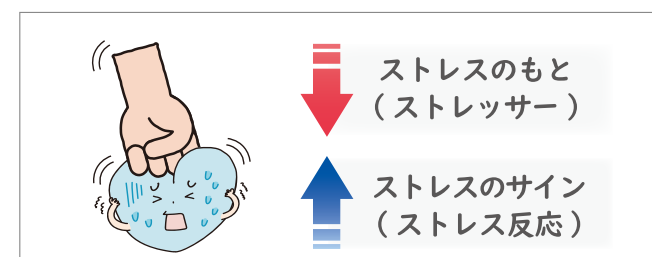
になるはずがない」ということが、子どもにとっては大きな不安やストレスになっている、という場合もあります。

お子さんがどんなことに不安やストレスを感じているのか、もし本人に直接聞けそうでしたら、この機会にぜひ聞いてみてください。もしかすると、意外なことに不安やストレスを感じているかもしれません。ただ、中には「何を不安やストレスと感じているのか、自分でもよくわからない」という場合や、「不安やストレスはあるけれど、うまく説明できない」というお子さんもいると思います。そのような場合には無理をせず、②に進みましょう。



② は、
ストレスのサイン(ストレス反応)についてです。

不安やストレスが大きくなると、私たち人間には様々なサインが現れます。体に出る場合(お腹が痛い、頭が痛い、だるい など)、こころに出る場合(イライラする、やる気が出ない、楽しめない など)、行動に出る場合(朝起きられない、勉強が手につかない、学校に行けない など)がありますが、これらはいずれも、「困っている」というメッセージですので、なるべく早めに気づいて対処することが必要です。



ストレスのサインに早めに気づくためには、「不安やストレスが大きくなるとどんな反応が出るのか」、お子さんのことをよく観察したり、本人と話し合ったりしておくことが役に立ちます。



また、ストレスのサインが分かりにくいお子さんには、日頃のコミュニケーションを通じて「不安やストレスがたまっていない？」と声をかけたり、「何か嫌なことや気になることがあったら、遠慮なく話してね」などと伝えたり、少しでも気になる様子があれば「最近少し元気がない感じがするけど、何かあった？」などと聞いてみることも大切です。

子どもにストレスのサインが出ていることに気づいた場合は、早めの対応が求められます。子どもの話を聞きながら、子どもが感じているつらさやしんどさを受け止めた上で、それ以上、不安やストレスが大きくなりすぎないようにどうすれば良いかを、子どもと一緒に考えます。

子どもの思いや希望を丁寧に確認しながら、解決策のアイデアを出し合って、「これなら不安やストレスが小さくなりそう」と、子ども自身が納得するような解決策が見つけれることが理想です。

ただ、いくら考えても良い解決策が思い浮かばない、ということもあるかもしれません。そのような時には、早めに専門家(スクールカウンセラー、地域の教育相談室など)に相談することをお勧めします。また、すでに日常生活に支障が出ているような場合には、医療機関(児童精神科など)を受診すると良いでしょう。

③ は、不安やストレスと上手につき合うための工夫についてです。

ストレスのサインが出た時の対応はとても大切ですが、普段から不安やストレスをためないように、予防していくこともとても大切です。ご家庭でできる工夫を一つご紹介します。

それは、ストレス解消につながりそうな活動をあらかじめリストアップしておき、それらを毎日の生活の中に取り入れるようにすることです。

現代社会は大人も子どもも多忙になりがちで、放っておくと「やるべきこと(≒ストレスのもと)」だらけの生活になってしまいます。そうならないためにも、生活の中に意識的にストレス解消につながる活動を取り入れて、「やるべきこと」から解放される時間をしっかり確保していくことが重要です。

リストアップする活動の基準は、取り組んだ際に「ホッとさせる」「幸せ」「楽しい」など、ポジティブな気持ちを感じられることです。

日々小さな幸せ(ポジティブ感情)を感じられる活動をリストアップし、生活に取り入れていくことは、不安やストレスとつき合っていく上でとても大切なことです。



なるべく毎日行える活動をリストアップしておき、その日の気分に合わせて取り組むことができれば、それが日々の「こころの栄養」となって、不安やストレスが大きくなりすぎることを防ぐことにつながるでしょう。

この記事を読んで、「子どもと一緒に取り組んでみようかな」と思われた方は、ぜひ「なるほどセミナー」の動画もご視聴いただければ幸いです。

YouTube 限定配信!

びよ Tube !!

エコチル調査
なるほど!セミナー

不安やストレスとのつき合い方

＜セミナー講師＞ 浦尾悠子 先生

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「びよ Tube!!」よりご視聴ください

ちばエコチル 検索

cpms.chiba-u.jp/kodomo/



やる気を育てる関わり方



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

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

子どものやる気はどこからくるの？

子どもはどんな時にやる気が出るのでしょうか？

心理学では、やる気を引き出す動機づけとしての「ほうび」や「目標設定」について、研究が行われています。何かを達成するための動機づけとして「ほうび」を示す場合は、達成できるように適切な目標を設定することが大切です。難しく過ぎるとほうびをもらえる可能性は低くなり、やる気はあまり出ないようです。

大きな目標設定が必要な場合には、小さなステップに区切り、ステップごとに、小さなほうびを用意します。小さな子どもは、シールなど喜んでくれますが、思春期に入ると、何がいいでしょうか？ 今まで聞いた例には、好きなおかず一品を夕食につける、ゲームと一緒にする、ゲームをしていい時間を少し長くする、などがありました。

目標を達成すると、「自分はできる」と思えるので、やる気につながります。「自分はできる」という信念(信じる気持ち)は「自己効力感」と呼ばれます。自己効力感とは自分の成功体験により育ちますが、他者から認められる・ほめられる体験などの他、うまくできる人を見ることがなどでも育てることができます。

他者との関わりで育つ感覚として、「自己肯定感」や「自己有用感」もあります。

「自己肯定感」は、「自分はこのままでいい・存在している」というありのままの自分を認める感覚で、自尊心とも呼ばれます。「自分はここにいていい」という居場所意識があり、心の健康や仕事・学習に取り組む力と関係するなど、私たちの生活の質に影響することがわかっています。

「自己有用感」は「自分は役に立つ」と思える感覚で、他人の役に立った、他人に喜んでもらえたという体験から育ちます。

ません。最初は子どもがすぐに答えられるような質問をすることで、しっかり聞いていることを感じてもらえるように話を聞きます。

そして、話してくれる内容にうなずいたり、相づちを打ったり、「そうね」や「わかる」など肯定的な言葉かけをします。自分の話をしっかり聞いてもらったという認識は、自己肯定感を高めます。

同意できない内容である場合には、「あなたはそう思ったのね」など、やはり、本人の考えや感情を受け止めます。

共感してもらえた体験は人とつながる力を育て、子どもにとっての「心の安全基地」作りに役立ちます。



②子どもに「ありがとう」を伝えて「自己有用感」を育てる

子どもがしたこと、言ったことに「ありがとう」を言います。できれば、毎日数回言います。子どもは、自分がしたこと、言ったことが役に立ったという体験を積み重ねることができ

ます。
なかなか感謝を述べる機会がない場合もあるかもしれませんが、何気ない機会を捉えます。例えば、「おはよう」と言ったら「おはよう」

のあいさつが返ってきた時、「ありがとう。あなたの『おはよう』で、今日も元気が出るわ」などと伝えるのはいかがでしょう。

何気ない言葉や行動に言う「ありがとう」は、大げさでわざとらしい感謝ではありません。私たちは、子どもの「おはよう」に本当に励まされています。ただ、その感謝を伝えていないのです。子どもからもらっているエネルギーに感謝することは、大人にとっても、つながりを確認する機会になります。

子どもから、しんどさをもらっていると感じる時もあるでしょう。その時は、さらなる成長の機会、つながりを強くする機会などをもらっていると解釈できると、感謝の気持ちが生まれます。

感謝には、人とのつながりを強くし、ウェルビーイング(身体的、心理的、社会的に良い状態)が向上する働きがあります。

感謝の認識や行動はたくさん良い面を育てるようです。多くの研究で、幸福感、人生の満足感、ポジティブな気分、希望、精神性を高め、不安や落ち込み、攻撃性を下げるとも言われます。

子ども対象の研究では、感謝することが、自分自身のやる気につながることがわかっています。

やる気を引き出す関わり方

①共感スキルを使い、子どもの「自己肯定感」を育てる

共感スキルは、まず、耳を傾けることから始まります。できごとや気持ちなどを聞くようにします。

子どもは、なかなか話したがらないかもしれ

③子どもの目標達成を応援して「自己効力感」を育てる

目標設定は、1〜2か月で達成可能な目標にします。できていれば、小さなほうびがもらえるのもいいかもしれません。でも、「できた」という気持ちを味わえることが何よりも大切です。

目標が大きい場合は、ステップに分けた小さな目標を設定し、階段を上るように一つずつ実現しながら最終目標に向かっていきます。

最初のステップは、少し頑張ればすぐにできるように設定するのが大切です。「できる体験」を重ね「自分はできる」という「自己効力感」を育てます。

さらに、目標を達成できるよう、励ます言葉をかけます。この言葉は、子どもが自分自身を励ます時に使う言葉になります。

また、適切なほうび(モノだけでなく、ほめる言葉と一緒にする活動)が必要な場合も

あります。与えられたほうびが達成した印となり「できた」を実感する手伝いになります。

無理なくできる関わり方を使いながら、子どものやる気を引き出していけるといいですね。





と しっかり摂って体力・集中力アップ! 「炭水化物(たんすいかぶつ)」

栄養のおはなし
&
レシピ
管理栄養士
佐藤 由美



炭水化物は、たんぱく質、脂質と並び、エネルギー源となる栄養素の一つで、人の消化酵素で消化できる
易消化性炭水化物(糖質)と、消化できない難消化性炭水化物(食物繊維)に分類されます。

糖質はエネルギー源として重要であり、朝食の欠食などにより不足が生じると、
エネルギー不足による疲労感や集中力の減少につながるため、勉強やスポーツに
励むお子さんにとって欠かせない栄養素です。

一方、質や量への配慮を欠くと肥満や虫歯の原因ともなり得るため、特に糖類の
摂り過ぎには注意が必要です。



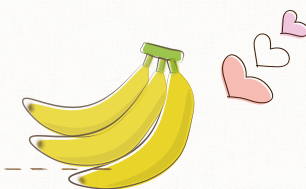
食品に含まれる炭水化物量

炭水化物は、ご飯、パン、麺類などの主食の他、いも類や果物、野菜類、調味料などにも含まれているため、
一般的な量の主食を欠かさず摂っていれば不足することはないでしょう。

なお、同じ炭水化物であっても、精製度の高い穀類、甘味料や甘味飲料は他の食品に比べて相対的にビタ
ミン・ミネラルの含有量が少ないため、菓子パンや菓子類などに偏り過ぎないようにした方が良いでしょう。

食品	炭水化物量	食品	炭水化物量	食品	炭水化物量
ご飯 茶碗軽め 1 杯 (150g)	約 55g	パスタ乾麺 1 束 (100g)	約 75g	さつまいも 中 1/2 本 (100g)	約 30g
食パン 6 枚切り 1 枚 (60g)	約 30g	蒸し中華麺 1 玉 (150g)	約 55g	バナナ 中 1 本 (100g)	約 20g
ゆでうどん 1 玉 (180g)	約 40g	コーンフレーク 1 皿 (40g)	約 35g	メロンパン 1 コ (100g)	約 60g
ゆでそば 1 玉 (160g)	約 40g	じゃがいも 中 1 コ (100g)	約 20g	ドーナツツ 1 コ (50g)	約 25g

砂糖を加えず 自然な甘さ☆ バナナケーキ



砂糖を加えなくても、バナナの自然な
甘みで美味しく食べられます♪
質の良い糖質で間食や朝食、運動前の
栄養補給にもぴったりです☆

材料(18cmパウンドケーキ型1コ分)

- バナナ(完熟) 2.5本
- 牛乳 50ml
- 卵 2コ
- バター 50g
- ホットケーキミックス200g
- (ココアまたはきな粉 10g)

参考栄養価(1/8 カット分)
エネルギー.....約 190kcal
炭水化物.....約 26g
食物繊維.....約 1g

作り方

<下準備>

- ・バターは電子レンジにかけて溶かしておく。
- ・型にオーブンシートを敷く。
- ・オーブンは 180℃に予熱しておく。

- ① ボウルにバナナ 2 本を入れフォークや泡だて器でつぶす。
1/2 本は、飾り用に輪切りにしておく。
- ② ①に牛乳、溶き卵、溶かしバター、ホットケーキミックス、
(きな粉 または ココア) の順に加え、その都度、泡だて器
でよく混ぜ合わせる。
- ③ 型に流し入れ、飾り用のバナナを上のにのせる。
- ④ 180℃のオーブンで 40 分焼く。



ココアやきな粉を入れると
たんぱく質やミネラルなどが
強化されるため、さらに
栄養バランスが良くなります



ちばエコチルスタッフの

わたしの おすすめ図書



世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ

対象(目安): 小学校中学年から

著: ムヒカ / 編: くさば よしみ / 絵: 中川 学
出版社: 汐文社



あなたにとって、幸せってなんですか?
ウルグアイのムヒカ大統領は、質素な背広にネクタイなしの
シャツ姿、給料の大半を貧しい人々のために寄付し、大統領の
公邸ではなく、町から離れた農場で奥さんと二人で暮らして
います。花や野菜を作り、古びた愛車を自分で運転して大統領
の仕事に向かいます。
ムヒカ大統領のような暮らしをしたいと思いませんか? どんな
暮らしが幸せですか? 子どもや自分自身の幸せについて、
考えるきっかけになるかもしれません。【by 長山】

伝記を読もう(4)

伊能忠敬 歩いて作った初めての日本地図

対象(目安): 小学校中学年から

文: たから しげる / 絵: 石井 勉
出版社: あかね書房



伊能忠敬は、千葉県九十九里町に生まれ、わが国初の実測による
日本全図を作り上げた偉大な人物です。今の便利な世の中とは
比べものにならないはるか昔に、どのような思いをもって、そんな
偉業を成し遂げたのでしょうか。
この伝記を読み終えたら、香取市佐原にある「伊能忠敬記念館」を
訪ねてみたり、近年公開された伊能忠敬の映画を鑑賞したりと、
世界を広げてみてはいかがでしょうか。
何かを成し遂げるといふ、生きていく上で大事なことをきくと
感じるができるのではないかと思います。【by 郷】

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
ならどなたでも!
※1世帯1名様限り



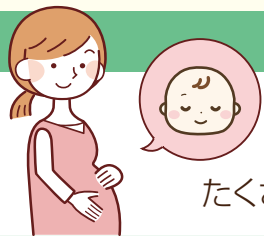
締切り: 2024年3月27日着分まで有効
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます
※ご提供いただいた個人情報をこのプレゼント企画以外
の目的で使用することはありません

小学6年のお子さんと保護者の皆さまへ

小学校ご卒業おめでとうございます！

2012年4月1日までに生まれたお子さんたちは、この春に小学校を卒業して、いよいよ中学生ですね。
エコチル調査では、子どもたちが生まれる前からこれまでの12年～13年間、質問票や検査でたくさんのご協力をいただきました。
長い間ご協力いただき、本当にありがとうございます。

皆さまのおかげでエコチル調査は着実に進み、子どもたちの健康を守る環境づくりのためにたくさんのデータや研究結果を積み上げ、世界からも注目されています。



お母さんのお腹の中で調査に参加した子どもたち

全国で約10万4千人

たくさんの人たちのデータがあると、より確かな研究結果を出すことができます。

これまでに学術雑誌で発表されたエコチル調査の論文



英語（国際的な雑誌） 約500編
日本語（日本の雑誌） 約120編



発表された研究結果は、日本全国や皆さんが住んでいる地域で、子どもたちが健康に暮らせる社会をつくったり、より良い医療や発達支援を行ったりするための取り組みに役立てられています。

研究には長い時間がかかりますが、皆さんからいただいたデータを使った研究は、これからさらに進んでいきます。



これからもエコチル調査へのご協力とご支援をよろしくお願いします



VOICE
読者の声

ぴよきちパパのエコチル講座 第4回「石けんとアトピー性皮膚炎」への質問について

↑「1歳半で入浴時に石けんを使うことが少ないお子さんでは、3歳までにアトピー性皮膚炎と診断された子どもが多い」という研究結果を紹介したものです。

昨年（2023年）学年質問票と一緒に送付したプリントです

Q どんな石けんを使ったら良いですか？

A この研究は、「お風呂やシャワーで、石けん（液体せっけん含む）はどのくらい使いますか。」という質問への回答を用いています。どんな石けんが良いかということはありません。

基本的にはアルカリ性の石けんの方が洗浄力は強いです。弱酸性は肌への刺激が少ないですが、汚れを落とせず、かゆくなる場合があります。石けんは皮膚の脂分も減らすので、洗った後の保湿が重要です。皮膚の乾燥が強いとアトピー性皮膚炎になりやすいと考えられています。

Q そもそも、「1歳半の時は湿疹があったから石けんを使っていなかった」という人も多いのでは？

A 1歳半で湿疹があるお子さんの方が石けんを使うことが少なかったため、このことが影響しないような方法で分析しています。さらに、1歳半で湿疹がなかったお子さんだけで分析しても、同じ結果でした。



13歳からのエコチル調査について



参加者ポータルで
継続して協力する
と回答していただいた方

中学生になったら、WEBで質問票に回答をお願いします。

- 短い質問票が、1年に10回くらい届き、回答するたびにポイントがもらえます。
 - 回答はすべて、子どもたちの健康のための研究に役立てます。
- 質問票が届いたら、アプリとメールに通知が届きます。確認して回答をお願いします。

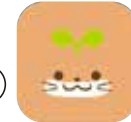


協力を継続するか
どうかについて
まだ回答していない方

中学生になったら、質問票は届きません。

これからも調査に協力していただける場合は、エコチル調査参加者ポータルにログインして、「エコチル調査の参加に同意します」とご回答ください。

エコチル調査
エコチル調査Q



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



ログインIDやパスワードが
わからない方は千葉ユニット
センターにご連絡ください

TEL: 043-290-3920 (平日9時~17時)
Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp



未回答の方にも、ニュースレターや調査に関するお知らせをお送りします。

エコチル調査を
継続しない
と回答した方

質問票は届きません。

特にお申し出がない限りニュースレターはお送りしますので、これからもエコチル調査を見守っていただけると嬉しいです。

もし、「また協力しようかな」と思ったらお気軽にユニットセンターにお知らせください。

現在、小学3年生~5年生の方

小学6年生になったら、13歳以降の調査についてのご案内をお送りします。

Q アトピー性皮膚炎の子どもの割合は？

A 石けんを「毎回使う」お子さんで7%、「ほとんど使わない」お子さんで18%でした。（3歳までの診断）



この研究結果は、「石けんを使って汚れを落とす方がアトピー性皮膚炎になりにくい」という可能性を示しています。

石けんを使わない場合、アトピー性皮膚炎の発症に関わる細菌、アレルギー物質や刺激物を洗い流せなかったことが関係していると考えられます。



この研究結果は、「石けんを使わないとアトピー性皮膚炎になる」とは言っていません。

アトピー性皮膚炎は、「皮膚のバリア機能」が低下していることが発症に大きく関連します。生まれつきバリア機能が弱い人がいますし、乾燥や寒さもバリア機能の低下につながると言われています。

アトピー性皮膚炎の治し方については、こちらのサイトを参考にしてください。

【独立行政法人環境再生保全機構サイト内ページ】https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/column/202205_1/

