



ご住所など、登録内容に変更はありますか？

登録内容(住所・氏名・電話番号など)に変更がございましたら、千葉ユニットセンターまでご連絡ください

小学生まで 「ちばエコチル調査つうしん」と一緒にお届けした「登録内容変更届」にご記入の上、返信用封筒に入れてご返送いただくか、質問票などと一緒にご返送ください。

中学生から 13歳以降の調査の手続きがお済みの場合は **参加者ポータル**の「マイページ」から、ご自身で修正できます



住所・電話番号・メールアドレスなど、登録内容の修正をご自身で行っていただけます。その際は、保護者のアカウントだけでなく、お子さんのアカウントの方もお忘れなく、修正をお願いします。

ご不明な点がございましたら、お気軽に TEL: 043-290-3920 (平日9時~17時)
千葉ユニットセンターまでご連絡ください Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp



千葉ユニットセンターのSNSです。チェックしてね!



ぴよTube!!

「なるほど! セミナー」シリーズなどのオリジナル動画を盛りだくさんに配信中!



YouTube



Instagram



X (旧 Twitter)



読者アンケートにご協力ください!

今回も **Web&紙** で実施します

「ちばエコチル調査つうしん 28号」と「なるほど! ぴよBOOK Vol.13」と「ぴよきちパパのエコチル講座 第8回」についてのご意見・ご感想を Web のアンケートフォーム、もしくは同封のアンケート用紙にてお寄せください。いただいた貴重なご意見・ご感想は今後の誌面づくりに活かしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします!

読者アンケートフォームへ



<https://forms.gle/m5JTR7kkWhWgJN2c7>



Check

ちばエコチル調査つうしん 28号 (2026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/> ※ホームページでバックナンバーをご覧いただけます
※次号の発行は2026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



エコチル調査(子どもの健康と環境に関する全国調査)

28号
2026/3

ちばエコチル調査つうしん

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



表紙イラスト: 小倉 正巳

“永遠の化学物質” 特集: PFAS(第2弾)
PFAS(ピーファス) ①

行け! ぴよきち探検隊!
「水道の水って、安全なの?」の巻
水道水の安全性 ③

動画とリンク
身近にある
化学物質とのつきあい方 ⑤

気になる子どもの健康..... ⑦
睡眠について

キット先生の豊かな心をはくむ子育て..... ⑩
自己マネジメント

美味しく楽しく食育♡健康的な食事とは? 第3弾! ⑪
「具だくさん和風ミネストローネスープ」

この春、6年生になるお子さんとご家族へ..... ⑬
13歳以降の調査 参加者ポータルについて..... ⑭

ちばエコチル調査 お子さんの参加者数(2026年2月2日時点)

中学2年生 (2011年度生)	712人	中学1年生 (2012年度生)	1736人
小学6年生 (2013年度生)	1640人	小学5年生 (2014年度生)	898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

“永遠の化学物質”

PFAS

PFASとは、有機フッ素化合物(人工的につくられたフッ素を含む化学物質)の総称です。本記事内に出てくるPFOA(ピーフォア)・PFOS(ピーフォス)は、中でも代表的な物質です。

第2弾

PFAS(ピーファス)はさまざまな製品に使われ、川や地下水から検出されたことが問題となっています。

今回は、**エコチル調査で最近公表されたPFASについての研究結果**を見ていきましょう。

*PFASの説明や妊婦さんの血中濃度については、ちばエコチル調査つうしん 25号の1~4ページをご覧ください▶



Q 妊婦さんの血液中のPFAS濃度は?

エコチル調査では、2011~2014年に採血した妊婦さん約2万5千人の血漿(血液の上澄みの部分)に、28種類のPFASがどれくらい含まれているのかを測定しています(以降、血中濃度といいます)。その結果、すでに製造や使用が規制されているPFOAやPFOSを含め、7種類のPFASが80%以上の妊婦さんの血液から検出されました。これは、PFASが分解されにくく、環境や体内に残りやすいためでしょう。



Q PFASの血中濃度がどのくらいだと健康に影響があるのか?

おそらくすべての人の体にPFASが入っていますが、どのくらいの血中濃度で健康に影響があるのかは、はっきりわかっていません。そのため、日本では、PFASの血中濃度に関する基準は定められていません。

ドイツ環境庁ヒトバイオモニタリング委員会による声明では、出産可能な年齢の女性で健康への悪影響が発生する可能性がある血中濃度の目安を、PFOSで10ng/mL、PFOAで5ng/mLと設定しています。ただし、この濃度を超えたからといって、必ずしも健康障害が生じるわけではなく、特に健康上の不安がない場合は、病院で検査を受けたりする必要はないとされています。

エコチル調査で調べた結果、PFOSでは0.8%の妊婦さん、PFOAでは4.9%の妊婦さんがこの濃度を超えていましたが、ほとんどの人は体内のPFASによる健康への影響を気にする必要はないようです。^{*1}

Q 血液中のPFAS濃度には何の関係するのか?

多くの妊婦さんから検出された7種類のPFASについて、どんなことが血中濃度に関係するのかを調べました。(図1)^{*1}

PFASの血中濃度は地域によってかなり違います。ここでは、血中濃度との関係が比較的強かったものを挙げていますが、PFAS濃度に関するものはほかにもたくさんあり、個人個人の体質や生活のしかたによっても変わります。ほとんどの人は、心配するような血中濃度ではないので、魚介類の摂取を避けたりする必要はありません。むしろ、魚は体によい栄養がたくさん含まれているので、特定の種類にかたよらず、いろいろな魚を食べるとよいでしょう。

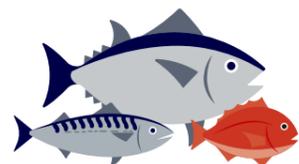


図1 妊婦さんのPFAS血中濃度に関係すること(どれくらい関係するかはPFASの種類によって違います)

居住地域	地域によっては、ある種類のPFASの濃度が高いことがある	土や水に残ったPFASが食品や飲み物に混入するため地域の水源によって濃度が高くなることもある
出産経験	出産経験が多い人は濃度が低い	母体のPFASは胎児に移行する出産時の出血、授乳でも減る
年齢	年齢が高い方が濃度が高い	日々の生活でだんだん体にたまっていく
採血時期	年ごとに減少する傾向	使用規制などにより減っているPFASがある
魚介類摂取	ある種の魚の摂取量が多いとPFAS濃度が高めになることがある	魚の種類やPFASの量は地域によって違いがある

Q 妊婦さんのPFAS濃度は子どもの体格に関係する?

子どもの4歳までの体重、身長の成長パターンをそれぞれ5つのグループに分け、多くの妊婦さんから検出された8種類のPFASの濃度との関係を調べました。^{*2}

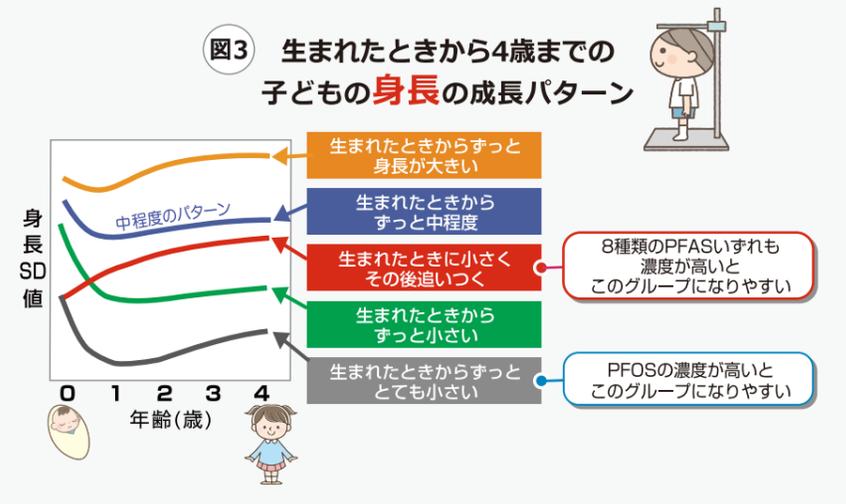
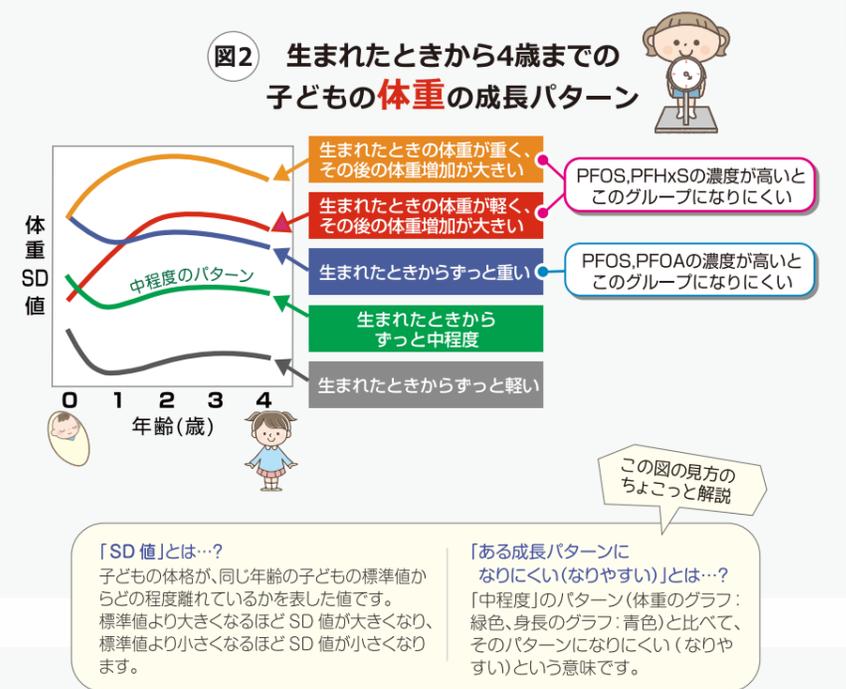
体重(図2)

PFOS、PFHxS、PFOA(すでに製造や使用が規制されているPFAS)の濃度が高いと、生まれてから体重が急激に増加するパターン(黄色、赤色)や生まれたときからずっと体重が重いパターン(青色)になりやすいことがわかりました。これらの3つの成長パターンは、将来、肥満になりやすいパターンと言われています。

つまり、4歳までの成長パターンを見る限りでは、お母さんのPFAS血中濃度が高めでも、生まれた子どもが肥満になりやすくなることはないようです。

身長(図3)

8種類のいずれのPFASも、妊婦さんの血中濃度が高いと、生まれた子どもの身長が小さく、生後の成長とともに標準的な身長に追いつくパターン(赤色)になりやすいことがわかりました。PFOSは、生まれたときからずっと身長が小さいパターン(黒色)にもなりやすいことがわかりました。妊婦さんの体にたまったPFASはお腹にいる赤ちゃんの身長の伸びを抑える可能性がありますが、ほとんどの場合は、生まれたあと4歳くらいまでにほかの子どもたちの身長に追いつけるようです。



このエコチル調査の研究結果からは、妊婦さんのPFASが子どもの肥満につながる可能性は見えませんでした。PFASの濃度がもっと高い場合には肥満のリスクが高くなることもあるかもしれません。また、子どもがもっと大きくなったときの体格や生活習慣病などとの関係についても、今後調べていく必要があります。

エコチル調査ではPFASとほかの健康とのかかわりについても調べています

PFASと子どもの発達の遅れとの関連はほとんど見られなかったことを報告した論文が2つ公表されました。^{*3,4}

*1 Lailほか. Ecotoxicology and Environmental Safety (2025)

*3 Itoほか. Environment International (2025)

*2 Yamamotoほか. Environmental Science & Technology (2025)

*4 Mezawaほか. Environment International (2025)

行け!ぴよきち探検隊!

第24話「水道の水って、安全なの?」の巻

このコーナーでは、千葉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24回は、**水道水の安全性** について探っちゃおうゾ!

ボクらは一応「探検隊」だから
こんな衣装なんだヨ。
部屋の中でも帽子かぶってるけど
そこんとこ見逃して〜。



日本の水道水は、水道法によって
51項目もの水質基準を満たすよう厳しく管理されているのよ。

生涯にわたって飲んでも健康に
影響がないよう厳しく設定!

人の健康に悪影響を
与えないよう設定された
「健康に関する項目」
細菌、カドミウム、水銀、鉛、
ベンゼン、ホルムアルデヒド
など

臭い、色、濁り、味など
生活利用上の障害がないよう
設定された「性状に関する項目」
鉄、ナトリウム、
味・臭いなどの性状
など

海外では水道の水を
飲み水として使えない
国も多いんだよ。
ウっかり
なま水飲んで
大失敗〜

水道水に含まれる可能性がある化学物質

Q 水道水には塩素が入ってるって聞いたけど、塩素って飲んでも大丈夫なの?

A 塩素は、病原菌などを消毒するために入れるものなの。
でも、水道水に含まれる塩素は人への影響はない濃度だから大丈夫!
塩素で水を消毒するときに「トリハロメタン」という発がん性の可能性がある物質
ができることがあるの。といっても、日本の水道水は生涯にわたって飲み続けて
も健康に影響が生じない水質基準値以下に管理されているのよ。

Q 古い水道管には鉛が使われているみたいだけど、大丈夫なのかな?

A 古い建物だと、鉛でできた水道管が使われている場合があるの。そういう水道管って、
長時間使わないうと、管の中にたまった水に鉛が溶け出して濃くなることあるのよ。
だから、旅行で家を留守にしたあとや、朝一番に出る水は、飲み水や調理以外に使う
のがおススメ☆ それと、家を建て替えるときは水道管も新しく交換しておく安心ね。

Q 最近ニュースになってる「PFAS」も心配なんだけど…

※PFASについては、本誌1〜2ページの
特集記事でもとり上げています

A 「PFASは、水や油をはじく便利な性質があるから、いろんな製品に使われてきた物質なの。
ただ…、環境の中で分解されにくくて、体にもたまりやすいという性質がある点が問題なのよ。
でも、日本では、「水道水に含まれるPFOSやPFOA(どちらもPFASの一種)の許容量は50ng/Lまで」
という、現時点での目標値(暫定目標値)が設定されているのよ。
さらに2026年4月からは、定期的に水質検査をして、基準を守ることが法律で義務づけられる予定なの。
日本では、水源を切り替えるなどの対策がとられ、2024年9月時点では、国の目標値を超えた
ところは一つもなかったと報告されているわ。(※水道事業者からの給水の場合)

水道水に含まれる可能性が
ある化学物質の

- ★ トリハロメタンは
5分以上の煮沸で
少なくできる
- ★ 浄水器の設置と定期的な
フィルター交換で、トリ
ハロメタンや鉛、PFAS
などがある程度除去できる

とりこお量を減らすために
家庭でできること

安全な水資源を使い続けるために
私たちも、こんなことを
実践していきましょ〜!

エコチル調査では、上でとり上げたような
健康への影響がよくわかっていない物質
についても研究を進めているんだよ!

**汚れのもとを
なるべく流さない!**
たとえば…
● 食器の油汚れは、なるべく
ふきとってから洗う
● 洗剤などを使いすぎない

節水する
たとえば…
● 歯磨きや洗顔のとき、
水を流したままにしない
● 洗濯に風呂の
残り湯を使う

**自然を汚さない
ようにする**
たとえば…
● 川や湖などに
ゴミを
捨てない

フキフキ
しましょ!

身近にある 化学物質とのつきあい方



千葉大学予防医学センター
助教 久田 文

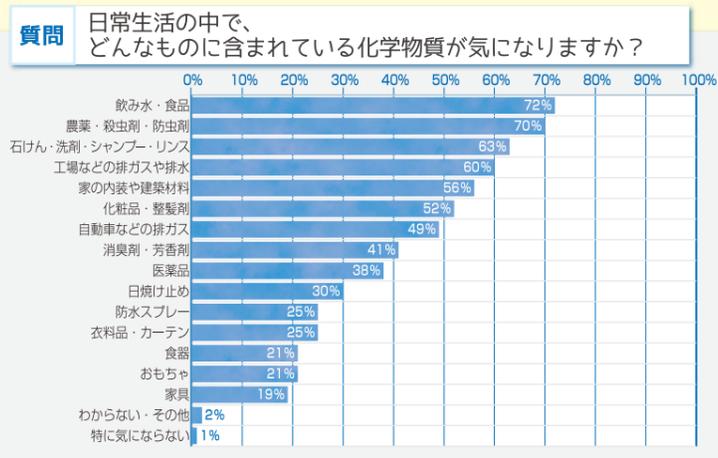
千葉ユニットセンター動画チャンネル「なるほどセミナー 第8弾」の内容を記事にしてご紹介します



Q. 化学物質ってなんだ？

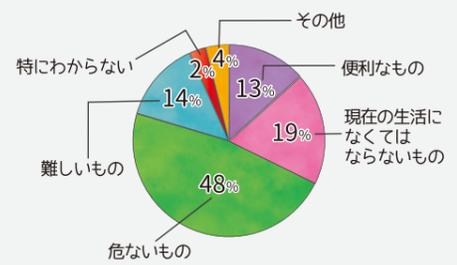
化学物質と聞くと、人工的に生み出された物質…、なんだか悪いもの…、といったイメージが浮かぶ人が多いかもしれません。でも、化学物質は、全て 118 種類の元素の組み合わせでできており、自然にもとからあるもの、人間がつくり出したものに関係なく、一定の化学構造をもつ物質すべてを指しています。ですから、水や酸素、私たちの体をつくる成分も、人間がつくり出した洗剤や医薬品なども、身の回りのものはすべて化学物質でできているのです。

アンケート結果より 千葉ユニットセンターの参加者さまに回答いただいた化学物質についてのアンケート結果の一部をご紹介します (2025年9月・動画配信に際し実施したアンケート)



飲み水・食品が一番多く、次いで、農薬・殺虫剤・防虫剤と、みなさん、日ごろから日常的に食べたり、使ったりしているものが気になるようです。

質問 “化学物質”という言葉について
どういう印象を持っていますか？



「危ないもの」が最も多く、次に多かったのが「現在の生活になくてはならないもの」という回答でした。みなさん、「生活に必要なものだけ、なんとなく危ない」というイメージが大きいようです。

Q. 危ない 化学物質って…、 なに？

毒性学の父、パラケルスの有名な言葉があります。→

すべての物質は毒であり、
毒でないものは存在しない。
毒物か、薬物かの違いは、その用量による。

つまり、**どんな物質でも毒になる可能性がある**、ということを行っています。身近なものを例に、説明します。



Paracelsus
1493-1541

水

みなさんご存じのように、水は、ヒトの体では、汗となって体温調節をしたり、血液をさらさらにしたり、栄養素を運搬したり、尿となり老廃物を体から出したりしています。水は私たちが生きていく上では欠かせません。

一方で、一度に大量の水をとりすぎてしまうと、めまいや、頭痛、腹痛を起こしたり、悪化すると意識障害や呼吸困難などにつながることもあります。(これは、尿や汗として出ていく量を大きく超えるほどの量の水をとった場合に、

体の中のナトリウムなどのバランスが崩れてしまうために起こります) 海外の研究では、1日に平均で8リットルの水を摂取すると重篤な水毒症のリスクが高くなることが報告されています。^{*1}

このように、生きていく上で不可欠な水であっても、必要以上にとりすぎると、体に害を及ぼすことがあります。「どんな物質でも毒になる可能性がある」というパラケルスの言葉を示す一例です。

*1 Rangan GK, et al. BMJ Open 2021;11:e046539. doi: 10.1136/bmjopen-2020-046539

プラスチックは、軽く、様々な形に加工できる・大量生産できるという便利な特徴があります。このため、食品の調理や保存に使う容器として広く利用されています。ただ、同じようなプラスチック製品でも、商品によって使われるプラスチックの材料が異なり、耐熱温度も異なります。たとえば、食品を保存したり温めたりする際によく使うラップフィルムもプラスチック製品の代表的な例ですが、どの商品も区別せずに使っていないでしょうか。



比較的価格が安く環境にやさしいというたわれることが多い“ポリエチレン (PE)”は、耐熱温度がほかの材質に比べると低め(110℃)です。

食品容器の成分 合成樹脂(プラスチック) など

一方、可塑剤(プラスチックを柔らかくするためのもの)が添加されて密着性が高い“ポリ塩化ビニリデン (PVDC)”は耐熱温度の比較的高い(140℃)のが特徴です。

また、魚や肉のトレイ、カップ麺の容器などに使われることの多い“ポリスチレン (PS)”は、軽く、加工がしやすいなどのよい点がありますが、一部の食用油やかんきつ類の皮に含まれる成分(リモネン)で溶けることがあり、用途に合わせた注意が必要です。

食品用のプラスチックの材料は、食品衛生法で安全性を評価して使用が認められたものだけが使われており、正しい使い方をすれば問題ありません。しかし、用途外に使用したり、耐熱温度を超える温度で使用したりすると、プラスチックやその可塑剤の成分が食品に溶け出し、出てしまうことがあります。

Q. では、どんなことに気をつけたらよいの？

1. 毎日使うようなものに含まれている成分を知ろう★

製品の裏面などに貼られるラベルには、成分が書かれています。また、身の回りの製品などに使われている化学物質はどんなものがあるか、紹介しているサイトも参考になります(下記参照)。

2. 使う化学物質の特徴を知ろう★

製品に使われている化学物質の特徴を調べてみましょう。特徴がわかると、必要以上に体にとりこまないために、使うときに何に気をつけたらよいか、理解しやすいと思います。

わかりやすいおすすめサイト

▶環境省「かんたん化学物質ガイド」
<https://www.env.go.jp/chemi/communication/guide/index.html>



▶製品評価技術基盤機構「身の回りの製品に含まれる化学物質」
<https://www.nite.go.jp/chem/shiryo/product/productinfo.html>



これらのサイトでは、化学物質の特性や、毒性、環境中の濃度、リスクの判定状況などの情報がまとめられています

もっと詳しく知りたい方向け

▶国立環境研究所「Webkis-Plus」
<https://www.nies.go.jp/kisplus/>



▶環境省「ケミココ」
<https://www.chemicoco.env.go.jp/>



3. 必要以上に体の中にとりこまないようにする★

使っている製品の裏面のラベルをよく読んでみましょう。製品ラベルにはその製品の特徴に合わせて、使用するとき気をつけるべきことが書かれています。特に、どんな場所で、どれくらいの量、どんな方法で、使うべきかを確認することが大切です。

具体例) プラスチック容器など

- 食品に用いる場合には、食品用に製造された製品を使う
- 耐熱温度を確認し、それ以上の温度で使用しない **スチロール樹脂容器の例**

原料樹脂	スチロール樹脂
耐熱温度	80℃
耐冷温度	-20℃
容量	300ml

取扱い上の注意
○火のそばに置かないでください。
○電子レンジでは使用できません。
○レモン等柑橘類の皮に含まれるテルペン又は油脂によって変質することがあります。

- 油分が多い食品を温めるときは、耐熱温度を超える可能性が高くなるので、食品にラップ等が触れないようにする



- ポリスチレン(PS)製の容器に、リモネンを含むものや、ココナッツオイル、えごま油、アマニ油などの油を入れない

このほかに、過去のニュースレターでも物質ごとの特徴や気をつける点などを紹介しています(「知っておきたい化学物質」「行け!びよきち探検隊!」)。ご参考になさってください。千葉ユニットセンター HP「ちばエコチル調査つうしん」のページへ



使われている化学物質の特徴を理解して
上手に使っていくことで、安全に快適に
暮らしていきたいですね。



睡眠について

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原 真名



子どもの心身の成長発達にとって、睡眠はとても大切です。睡眠は単に休養という意味だけでなく、**体全体のリズムを整え、脳を活性化する役割を持っています。**



睡眠の準備は、朝から始まっています。

「早寝 早起き 朝ごはん」という標語は、皆さんご存じだと思います。人の体には「体内時計」があり、朝に太陽の光をあびることで一日のリズムがリセットされます。

光をあびて体内時計が「朝」になると、自律神経は活動モードに切り替わり、体が活発に動き始めます。朝ごはんを食べることで腸が活動を始め、血糖値が上がり、脳もしっかり動き始めます。逆に、夜になって暗くなってくると自律神経は安静モードへと切り替わり、体は自然と休む準備に入っていきます。眠気が出て、体がゆったりとし、布団の中で心身を十分に休ませることができます。

眠りとホルモン 眠りのサイクルが整わないと、大切なホルモンの働きが悪くなってしまいます！

眠りをうながすホルモン メラトニン

眠りには、「メラトニン」というホルモンが深く関わっています。

メラトニンは、夕方になって暗くなってくると分泌が増え、眠る頃に最も多くなります。メラトニンが増えると自然と眠気がやってきて、スムーズに眠りにつけます。

しかし、夜に明るい光(スマホ・パソコン・テレビなど)をあびてしまうと、メラトニンの分泌が強く抑えられてしまい、眠りにくくなります。



メラトニンの原料 セロトニン

日中には、メラトニンの原材料となる「セロトニン」というホルモンが分泌されています。セロトニンは、光をあびたり、体を動かしたりすることで増える「気分を安定させるホルモン」で、衝動性やイライラをおさえる働きがあります。

家の中で体を動かさずにゲームやスマホをやっているばかりだと、セロトニンの分泌は低下します。



その他の睡眠と関係の深いホルモン

成長ホルモン

眠っている間には「成長ホルモン」が分泌されます。眠りに入って最初の「ノンレム睡眠」という深い睡眠のときに分泌されます。成長ホルモンは、体を大きく成長させるだけでなく、新陳代謝をあげる働きもあります。

コルチゾール

「コルチゾール」は夜に分泌が低下し、朝方になると増加していくホルモンです。ただし、ストレスがあると夜の間の分泌が減らず、眠りを妨げると言われています。

～レム睡眠とノンレム睡眠～

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という睡眠があります。

レム睡眠は体を休める睡眠と言われていますが、脳は活発に動いており、日中に経験した情報や記憶を整理し定着させていると考えられています。

ノンレム睡眠は脳も休んでいる深い睡眠で、成長ホルモンが分泌され成長の促進や疲労の回復が行われています。レム睡眠とノンレム睡眠が90～120分ごとに交互に繰り返され、心と体がリフレッシュするのです。

子どもの睡眠時間の目安

子どもにとって、望ましい睡眠時間は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間とされています。(米国睡眠学会)



■ 推奨睡眠時間 □ 適切な睡眠時間の範囲(適切な睡眠時間には個人差があります) ※出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の図を改変して作成

近年、生活習慣の変化により、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が減る傾向がみられています。日本の子どもたちの睡眠時間は諸外国と比べて少ないことが知られています。半数以上が上記の睡眠時間を満たしていないことがわかっています。

睡眠不足が続くと、子どもたちは、日中眠くて学習効率が落ち、記憶力が低下します。いろいろなことに意欲がわかず、イライラします。日中に元気に活動できないため、夜眠くならず、ぐっすり眠れなくて朝起きられない、という悪循環におちいってしまいます。

子ども達が成長して塾などに通い出すと、特に中学生にもなると帰宅時間が遅くなり、寝る時間も遅くなりがちです。朝早くから部活の朝練、夜は遅くまで塾、となると、本当に大変ですね。疲れて昼寝をしてしまい、学校の宿題が終わらずにますます寝るのが遅くなる、という状況におちいることもあります。日中に眠くて学校の授業に集中できないと、学習にも差し障ります。また、ゲームや動画などにはまって、なかなか寝られない子どももいます。ゲームや動画を長時間やっていると、眼から入るブルーライトが脳を刺激し、メラトニン分泌が低下して、眠ろうとしても眠れなくなってしまうこともあるのです。夜遅くなると、当然朝起きるのは辛くなります。学校を休みがちになってしまうかもしれません。

さらに、平日の睡眠不足を取り返そうと週末に寝だめをしがちですが、生活リズムが変わって体内時計が狂ってしまい、かえって体調不良の原因になります。

対策としては、子どもたちにしっかり眠って脳を休ませる大切さを認識してもらうことです。

たとえば、塾に行く前にご飯を食べる、お風呂は短めに済ませる、昼寝をしない、など、少しでも睡眠時間を多くとれる工夫をしましょう。また、規則正しい生活ができるように心がけましょう。

ゲームや動画にはまりがちなお子さんの場合は、「ゲームは20時まで」「ベッドに携帯やゲーム機を持ち込まない」といった約束をしておくことも大切だと思います。

長い時間寝ても眠くて朝起きられない、日中眠くてたまらない、という場合には、「睡眠時無呼吸症候群*1」「むずむず足症候群*2」など、ぐっすり眠れない病気が隠れている場合があるので、病院受診が必要です。

健康な生活をするために

- 生活リズムを整える
- 休日でも寝だめはしない
- 朝起きたらすぐに朝日をあびる
- 日中はしっかり日の光をあびながら、たくさん体を動かす
- 寝る2時間前にはゲームやスマホの利用を控える
- 寝る部屋は暗くする



以上の原則を頭において、生活を見直してみてください。少しでも多く眠って、元気でさわやかな1日を過ごしましょう！

*1 睡眠中に呼吸が妨げられて良質な睡眠がとれない病気
*2 脚などに不快感が生じて入眠を妨げる病気

願い24 自分自身でできるようになってほしい

自己マネージメント

「自分のことは自分でやってほしい」「少しは手伝ってほしい」「宿題をきつとしてほしい」など、子どもの成長とともに「願い」や「期待」が大きく、多くなります。それらが実現しない場面では、イライラしたり、腹立たしくなったり、ネガティブな反応を体験します。では、期待しない方がよいのでしょうか？

心理学では有名な「ピグマリオン効果」という「期待することの効果」を示した次のような実験があります。

一九六四年にサンフランシスコの小学校で、研究者たちにより、ある知能テストが行なわれました。

研究者たちは教師に「これから数ヶ月の間に成績が伸びてくる子どもを見つけるための検査です」と説明しました。（実際には、そのテストは成績の伸びを予測できるもので

はなかったのですが…）

テスト終了後、研究者たちは成績とは無関係に、ランダムに選んだ子どもたちの名簿を作成し、教師には「これから成績が伸びる子どものリスト」として渡しました。すると、その名簿に載っていた子どもたちの成績が、後に本当に向上していったのです。

この現象が起きた理由は、教師がリストに載った子どもたちに対して期待のこもった接し方を続け、子どもたちの方も期待に応えようと努力した結果、成績が向上していったと考えられました。

この実験からも、子どもたちが期待されると感じるこの大切さが分かります。

思春期の子どもに期待することは多くあり、それも大切です。しかし、期待通りにいかないといライラしてしまうのは困ります。

幼児期の子どもにも期待していましたが、そ

ページからは、左側が月曜日から日曜日の一週間の予定を書くページ、右側は空白のページになっていきます。

各曜日欄の下には、「うまくいっていることは何？」誰かのために役立てるよう、今週することは何？」など、毎日違った質問が書かれています。続いて、健康面の習慣（睡眠や食事など）を記録するページのほか、成長に関する情報やリラクセスできる活動を紹介するページなどがあります。自己マネージメントの意識とスキルが身につくよう、うまく作られていると感心しました。

そこで、予定表・計画表を作り、使ってみるのはいかがでしょうか。

自己マネージメントにチャレンジ

① 計画表を作る

時間管理、目標設定、組織化、見通しをつけるなどのスキルの練習ができます。一週間の計画を立ててみましょう。

月曜日から日曜日までの予定、一日の時間管理（何時に何をやるなど）を記入できる基本的な欄があればよいので、子どもが自分で作ることもできます。一緒に作っても、市販品やネットにある予定表・計画表を使ってもよいです。基本の欄ができたら、ペンの色を変えて、自分の決めた予定を書きます。活動によって違う



徳島文理大学
人間生活学部
まつもと ゆき
松本 有貴



子どものころ、「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

れと同時に、発達段階に応じいろいろなことを教えてきました。挨拶のしかた、トイレトレーニング、お箸の持ち方など、一人でできるようになるまで、根気よくつき合いました。しかし思春期を迎え、体も心も大人になろうとしている子どもに対しては、一人でできるのは当然と期待し、教えたりサポートしたりしていいのではないのでしょうか。

*「SEL（ソーシャル・エモーショナル・ラーニング）」は、必要な力をスキルとして練習し身につける学習です。

以前の記事でも紹介した内容の復習になりますが、SELには五つの分野がありました。**自己理解**、**自己調整**（自分をマネージメントする）、**他者理解**、**対人関係**、**責任ある自己決定**（自分も他者も大事にする問題解決）です。

今まで、自分の感情に気づく自己理解のスキル、共感する他者理解のスキルなどを紹介して

時間を管理して上手に使えるようになるだけでなく、一週間の生活を見通す力や、やるべきことを整理して目標や計画を設定する力など、自己マネージメントスキルを身につける機会になります。



② 保護者のサポート

思春期は体にも脳にも大きな発達があり、それらの変化に子どもは戸惑いやストレスを感じます。子どもの様子を見守りながら、必要なサポートをします。「ほめる」「ほうびを与える」「認める」「お礼を言う」「共感する」など、今まで練習したスキルを使いましょう。

「自分でやってよ」とイライラしてきたときは、まずは深呼吸をしましょう。そして、スキル構築中の子どもに寄り添う言葉かけをします。「大丈夫？」「お母さん・お父さんにできることがあったら言ってね」などの言葉を伝えられるよう、準備をしておきましょう。

*「SEL」については、ちばエコチル調査つうしん 15号の「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」第10回で詳しくご紹介しています。



ちばエコチル調査HP
キット先生・第10回



子どもたちは、時間管理や目標設定のスキルをどこかで教わっているでしょうか。視察で訪れたオーストラリアのハイスクール（中学校と高校）では、毎年、全校生徒に配布するスクールダイアリーを活用していました。一年を通して利用できる分厚い手帳で、担任の先生がチェックする欄もあります。はじめに使い方が書かれたページと一年間の予定を記入するページがあり、次の





健康的な食事とは？ 第3弾！

千葉大学医学部附属病院
つるおか ゆうた
管理栄養士 鶴岡 裕太



2024年10月24日、国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)は、「健康的な食事とは？」という共同声明を発表しました。その中で、健康的な食事を考えるときの4つのキーワードとして、「適切(Adequate)」、「バランス(Balanced)」、「適度(Moderate)」、「多様(Diverse)」が示されています。

「健康的な食事とは？」の第1弾と第2弾の記事では、体に必要な栄養素をしっかり取る「適切(Adequate)」、3つのエネルギー源(たんぱく質・脂質・炭水化物)の割合を整える「バランス(Balanced)」について紹介してきました。今回は3つ目のキーワード、「適度(Moderate)」がテーマです。

「適度 (Moderate)」な食事ってどういうこと？

私たちの体に必要な栄養素の中には、不足しても困る一方で、とりすぎても健康に悪影響を及ぼすものがあります。代表的なのがナトリウム(食塩)です。食塩をとりすぎると血圧が上がり、脳や心臓の病気のリスクが高まります。また、砂糖を多く含む飲み物やお菓子のとりすぎも、肥満や虫歯、生活習慣病につながる事が知られています。さらに近年注目されているのが、超加工食品(Ultra-Processed Food: UPF)です。超加工食品には、脂質や砂糖、人工甘味料、ナトリウム、食品添加物が多く含まれていることが多く、こうした食品をたくさん食べるほど、生活習慣病や一部のがんのリスクが上昇することが多く報告されています。下の表では、超加工食品の一例をまとめています。

超加工食品 (UPF) とは？	分類	具体例
超加工食品(UPF)は、食べ物の材料を細かくして、砂糖・油・塩・いろいろな添加物をたくさん混ぜて作られた食品のことです。「そのまま食べられる」「温めるだけで完成する」など、便利なものも多く、元の食材の形がほとんど残っていません。成分表示を見ると、香料・甘味料・乳化剤など、家の台所ではあまり使わない名前がたくさん並んでいるのも特徴です。一方で、冷凍野菜、豆腐や納豆、プレーンヨーグルト、材料の少ないシンプルな食パンなどは、加工はしていますが、超加工食品には入りません。	飲み物	砂糖入り清涼飲料水(炭酸飲料、エナジードリンクなど)、果汁が少ないジュース、砂糖や甘味料入りのコーヒー/加工乳飲料など
	お菓子	スナック菓子、アイス、チョコレート菓子、キャンディー、グミなど
	主食	インスタントラーメン、大量生産された包装パン(賞味期限が長いもの)など
	おかず	あしろうさんえん、しょうさんえん(亜硝酸塩または硝酸塩が添加された)ソーセージ、ハム、チキンナゲットなど成型肉製品 ※亜硝酸塩・硝酸塩:肉の色や日持ちをよくするために使われる保存料

成分表示を見ると、香料・甘味料・乳化剤など、家の台所ではあまり使わない名前がたくさん並んでいるのも特徴です。一方で、冷凍野菜、豆腐や納豆、プレーンヨーグルト、材料の少ないシンプルな食パンなどは、加工はしていますが、超加工食品には入りません。

適度 (Moderate) なレシピ !?

今回紹介するレシピは、先ほどの「適度 (Moderate)」な食事を、家庭で実践してみたものです。具だくさんの手作りするスープは、素材から出るうま味を生かすことで、調味料に頼りすぎず、ちょうどよい塩分にしやすいのが特徴です。たっぷり作っておけば、パスタやリゾット、ラーメンへのアレンジもでき、インスタント食品やカップ麺などの超加工食品に頼らずにすみます。忙しい日の「作り置きメニュー」としてもおすすめです。

具だくさん 和風ミネストローネスープ

★コンソメやベーコンなどの超加工食品(UPF)を使わず、鶏手羽と野菜・豆・味噌だけで作るスープです。



作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツを1.5cm角くらいの大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏手羽中を入れて表面が色づくまで炒める。続いて玉ねぎ・にんじんを加え、しんなりするまで炒める。*Point!* ※ここでしっかり炒めることで、野菜の甘みと鶏のうま味が引き立ちます。
- ③ じゃがいも・キャベツ・ミックスビーンズ・トマト缶・水を加える。煮立ったら弱火にして10~15分ほど、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 火を止めて味噌を溶き入れる。
※味噌は味をみて足りなければ少しずつ足してください。味噌の種類によって塩分や風味が違うので、ご家庭の好みに合わせて調整してください。

材料 (3~4人分)

- 鶏手羽中 …… 150g(6本程度)
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 1/2本
- キャベツ …… 2~3枚(約100g)
- じゃがいも …… 1個
- ミックスビーンズ缶 …… 1缶(約100g・水気を切る)
- カットトマト缶 …… 1缶(約400g)
- 水 …… 500mL
- 味噌 …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ1

アレンジいろいろ

- スープパスタに**
ゆでたショートパスタを加えると、ボリュームのある一皿になります。
- リゾット風にリメイク**
残ったスープにごはんと少量のチーズを加えて温めると、トマトリゾット風に。
- トマトラーメンにリメイク**
残ったスープに水を少し足して、ゆでた中華めんを加えるとトマトラーメンに。味がも足りないときは、しょうゆを少しだけ足して味を整えてください。



ちばエコチルスタッフの
わたしの
おすすめ図書

プレゼント図書企画は、今号をもって終了となります。これまでたくさんのご応募をお寄せいただき誠にありがとうございました

新 13歳のハローワーク

対象(目安): 中高生

作者:村上龍
出版:幻冬舎



作家・村上龍による中高生のための仕事の大本拠です。「国語が好き」「体育が好き」といった「好き」や「興味」を入りに500種以上の仕事を紹介しています。単なる職業リストではなく、「働く意味」や「将来の可能性」を深く考えるきっかけになります。就活中の大学生の息子を持つ親として、この本を「おすすめ図書」に選びました。無限の可能性を持つ子どもたちに贈りたい、進路を考えるヒントが満載の1冊です。【by 安富】

Wonder ワンダー

対象(目安): 中学年から成人まで

作者:R・J・バラシオ
※ソフトカバー版 出版:ほるぶ出版



生まれつき顔に重い障害がある10歳の少年オーガストが、初めて学校に通い、いじめと偏見に向き合いながら成長していく物語です。彼をとりまく家族や同級生たちの視点を通し、外見ばかりにとらわれてしまう人間の弱さ、思いやりを示す難しさ、しかしそれを乗り越えて関係を築いていく強さが伝わってきます。「自分は見た目でなく「内面」を見ることができているだろうか」「「普通」ってなんだろう？」など考えるきっかけとなりました。重いテーマですが、読後は温かな気持ちになれる一冊です。【by 小嶋】

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: 2026年3月26日着まで有効
※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

この春、6年生になる(2014年度生まれのお子さん)とご家族へ

6年生になったら特別なお知らせが2種類届きます!

13歳以降の調査のご案内...4月下旬頃

13歳以降の調査について詳しいご案内を簡易書留でお送りします
届きましたら内容をご確認いただき、ぜひ調査の継続をご検討ください

中学生になっても
エコチル調査を
ぜひ続けてね!



小学生まで	中学生から
提出方法 回答したら封筒に入れて投函	提出方法 WEB上ですべて完了
回答者 保護者が回答 お子さんは10歳からの子どもアンケートのみ	回答者 保護者へのWEB質問票は保護者のアカウントから保護者が回答 お子さんへのWEB質問票はお子さんのアカウントからお子さんが回答 親子同じスマホでも別々のスマホでも回答できます!
時間と回数 回答にかかる時間が30分~40分の質問票を年に2回	時間と回数 5分くらいで回答できる質問票を年に15回程度 すきま時間にちょこっと回答
謝礼の方法 クオカード	謝礼の方法 それぞれにポイント 電子マネーや好きなギフトに交換できる! 保護者へ お子さんへ

学童期検査のご案内...4月中旬頃

学童期検査は数年に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!

*詳細調査にご参加いただいているお支払は、学童期検査への参加はできません。6年生では「12歳詳細調査」にご協力をお願いします

検査内容 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	追加調査(自由参加) 脈波測定、骨密度測定など 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。ぜひご協力ください。
尿検査 当日朝の尿を自宅で採取	採血 「採血無し」も選択できます	

参加するとこんなウレシイ特典が!

6年生になったみなさんに会えるのをスタッフ一同楽しみにしています!!

- ★ 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
- ★ 粗品プレゼント (何がもらえるか、お楽しみに!)
- ★ 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)

▼ この春6年生になるお子さんとご家族には、4月下旬頃に詳しいご案内をお送りいたします

13歳以降の調査 参加者ポータルについて

13歳以降も継続して調査にご協力いただいている皆さま、いつもありがとうございます!
参加者ポータルについて、よくある質問への回答をご紹介します。

IDやパスワードを忘れてしまった場合は...

IDは再発行できます。千葉ユニットセンターまでご連絡ください。
パスワードはご自身で参加者ポータルから再設定できますので、ログイン画面から操作をお願いいたします。

困ったときはお気軽にお問合せください

TEL: 043-290-3920

Eメールでのお問合せはこちらから ec-cpms@office.chiba-u.jp

住所や電話番号などの変更を、参加者様ご自身で行えます

参加者ポータルの「マイページ」から変更になった情報を修正してください。
お引越しの場合は、保護者とお子さんそれぞれのアカウントで住所変更をお願いいたします。

メールアドレスを変更したら、「マイページ」から情報更新をお忘れなく!

ポイントを交換する際や、パスワードの再設定の際には、登録したアドレスにメールが送られてきます。
有効なメールアドレスが登録されていないと、ポイント交換やパスワード再設定のお手続きができません。
メールアドレスを変更した場合は参加者ポータルの「マイページ」から、必ず情報の更新をお願いいたします。

保護者は、お子さんに配信される質問票を事前に確認(プレビュー)できます

お子さんに質問票が配信される前に、保護者のアカウントに、お子さんの質問票の内容を確認できるプレビュー配信があります。もしもお子さんに回答させたくない場合は回答させないよう設定することも可能です。
なお、お子さんが回答した内容は、保護者でも閲覧できません。

お子さんご本人が一人では回答や入力が困難な場合は...

保護者の方が代理でご回答くださいますようお願いいたします。

WEB質問票には回答期限があります

回答期限が短い質問票もありますのでご注意ください。

ポイントには有効期限があります

WEB質問票に回答するともらえるポイントには有効期限があります。失効してしまわないよう、早めの交換をおすすめします。

まだ参加者ポータルアプリをインストールしてない方は、こちらから

参加者ポータルアプリのアイコン

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

アプリをインストールしたくない方 参加者ポータルWeb版 https://www.jecs.nies.go.jp