

# エコチル新聞

とやま  
創刊号  
Eco & Child  
Toyama News

2012年3月1日発行

message

2011年2月から始まった富山でのエコチル調査。富山県内のエコチル調査参加者数が1700人を突破しました。全国では2万5千人を超える参加者が登録しています。今後とも、エコチル調査にご協力いただけますよう、よろしく願っています。

1700人が登録しました



## エコチル調査に たずさわって



エコチル富山  
ユニットセンター長  
稲寺秀邦

エコチル調査にご参加をいただき有難うございます。エコチル調査がはじまり1年となりますが、富山をはじめ、全国から多くの方々にご参加いただいております。この場をかりて厚く御礼申し上げます。

エコチル調査は、環境要因が子どもの成長や発達、健康に及ぼす影響を明らかにするために、行う全国調査です。環境要因とは、生まれつき備わっている体質（遺伝要因）以外のことです。気候などの自然環境のみならず、生活習慣、社会要因等を広くさしています。環境要因はわれわれの知恵と努力により、かえていくことができます。環境要因が身体に及ぼす影響を明らかにすることは、病気の予防・健康増進のためにも大切なことなのです。

エコチル調査は、子どもの成長を見守りながら、明日をつくる国の事業です。そのお手伝いができることを幸せに思うとともに、やり遂げることは自分の使命だと感じています。少子化問題が叫ばれていますが、生まれてきた子どもたちには健康にすくすくと育ってほしいと願っています。未来の子どもたちが住みやすい環境を作るために、皆様にも長いお付き合いをお願いしたいと存じます。

## 追加 調査

### 黄砂と子どもの健康調査

「黄砂と子どもの健康調査」は富山、京都、鳥取のユニットセンターで昨年10月から始まったエコチル調査参加者様にご協力いただきました追加調査です。既にご参加されている方も多数いらっしゃると思います。

私はこの調査の富山での事務局を担当し、同意書のとりとめと参加される方への謝礼金送付などを京都大学の事務局と連携して行っております。

実際のメール配信は10月からでしたので、9月の時点では「どんな風に調査が進むのか」といまいちわかっていなかった面もありました。そんな折に妊娠が判明しエコチルの本調査とともに黄砂調査にも参加し、アンケートの答え方など身をもって体験できました。

11月は頻りにアンケートが来て、黄砂って

## 事務局紹介

土田 暁子

こんなに飛んでいるの？と驚き、アンケートが来るたび飛来状況を調べたり（興味のある方は「黄砂ライダー」で検索して下さい！低い濃度だと結構飛んできているようです）、自身に謝礼を送るときは「封書で送る必要のないよな」と思いつつも、「何日くらいで届くのか」を調べるチャンスかもな〜と思いつつながら送付し、皆様にも今ごろついたかな〜と想像してみたり…。

このように事務局としても参加者としてもこの調査を楽しんでいるので、産休に入るのちちょっと寂しくもあります。先日から後任の方もこられ、とても順調に引き継ぎ作業も進んでおりますので、安心して休むことができます。産休後はしばらく1参加者として、調査を楽しんでいきたいと思っています。

## 富山大学サテライト 公開講座2011

子どもが健やかに育つ環境を実現するために  
～エコチル調査の開始にあたって～

2011年9月10日(土)  
富山駅前CiCビル3階学習室



稲寺秀邦センター長が、一般市民を対象とした公開講座で、エコチル調査の意義について分かりやすく解説しました。

Pick  
up

## エコチル調査を より多くの方に 知っていただくための活動



- 北日本放送、富山テレビ、チューリップテレビでのCM
- 北日本新聞への広告掲載
- 富山地方鉄道路線バスのラッピング広告



広告活動、講演活動などを通してエコチル調査をPRしています。





第1回

# エコチル プレママクッキング

2011年11月27日(日) 9:30～13:00  
富山市のサンフォルテ(富山県民生センター)  
2階調理実習室にて、  
「エコチルプレママクッキング教室」を  
開催しました。



エコチル調査参加者のプレパパも含め計7組11人にご参加いただきました。栄養士さんにおなかの赤ちゃんのための栄養たっぷりなお料理を指導していただき、調理しておいしくいただきました。



## ひじき入りツナサラダ

ひじきの鉄分をたっぷり取り入れられるお手軽サラダ

## フルーツプディング

幼児のおやつにもぴったり。パンとバナナ、柿、りんご入りのオープンで焼くプディング



## 野菜、カルシウム、鉄たっぷりメニュー

## 冬野菜たっぷり豆乳シチュー

鶏肉やエビ、かぶ、白菜など具だくさんのシチュー



夫婦で参加できたのがとてもよかったです。普段家事をしない夫も作ることを楽しみながらできたので、家でも手伝ってくれそう…。カロリーも栄養も管理されているのにおいしく食べられたので、家でも実践したいと思いました。

フルーツプディングを上の子に作ってあげようと思いました。離乳食時にパンがゆが楽だという話も聞いてとても楽しかったです。



## エコチル調査参加者の皆さまへの謝礼について

■エコチル調査参加者のお母様には、「前期↓中後期↓出産入院時↓出産後1カ月検診」の4つの段階で血液・尿などの生体試料のご提供と質問票のご提出をいただきますと、それぞれの段階ごとに謝礼として3000円分の商品券をお送りいたします。質問票のみをご提出いただいた場合は1000円分となります。生後6カ月以降の質問票に關しましては、ご返送いただきますと1回につき1000円分の商品券をお送りいたします。

■エコチル調査参加者のお父様には、生体試料と質問票各1回のみを提出していただきますと3000円分の商品券をお送りいたします。



## 妊婦さんから寄せられた疑問にお答えいたします。

**A**

# Q&A

### 妊娠したら、マグロなどの大型魚やキンメダイは食べてはいけないのですか？

魚類にはメチル水銀がわずかながら含まれています。メチル水銀濃度は、マグロなどの大型の肉食魚やキンメダイなどでは、アジやイワシなどの小型魚より高いことが知られています。

妊婦さんがメチル水銀を多く摂取すると胎児の神経系の発達に影響を与えることが報告されており、食品安全委員会は、妊婦さんのメチル水銀耐容摂取量を1週間に体重1kgあたり2μg(1μgは100万分の1g)と決めました。耐容摂取量は、その量を摂り続けていても悪影響がでない量のことです。

その後厚生労働省から、「妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項」が出されています。これは耐容摂取量を超えないように魚介類を摂取するにはどう食べたらよいかの目安を示したものです。例えばクロマグロやキンメダイ

の摂取は(80g食べるとして)週に1回までとしています。魚を食べないようにするのはなく、(メチル水銀濃度の異なる)魚種ごとに食べる量に制限を設けたということです。

魚類にはEPAやDHAといった不飽和脂肪酸も含まれていますので、妊娠中は魚種を選んで食べるのが望まれます。摂取に注意すべき魚介類とその頻度については、厚生労働省のホームページ(「厚生労働省 水銀」で検索)をご参照ください。

(佐藤洋)

この原稿は「助産雑誌」2011年11月号に掲載されたものです。  
佐藤洋  
独立行政法人国立環境研究所理事  
2011年4月よりエコチル調査コアセンター長

エコチル とやま エコチル富山ユニットセンター

国立大学法人富山大学 杉谷キャンパス公衆衛生学講座内  
〒930-0194 富山市杉谷2630 TEL:076-415-8842 FAX:076-415-8843  
E-mail: ecojimu@med.u-toyama.ac.jp

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
再生紙を使用しています

エコチルとやま 検索 http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/  
環境省 エコチル 検索 http://www.env.go.jp/chemi/ceh/

