

# 4歳6か月質問票の食事質問票のお願いについて

富山大学医学部公衆衛生学准教授 エコチル富山ユニットセンター 浜崎景

皆様には日頃からエコチル調査にご協力頂き誠にありがとうございます。早くからご参加頂いている方はもうご存じかと思いますが、4歳6か月質問票には『食事質問票』が追加されており、栄養調査がされることになりました。すでに妊娠中に2回(前期と中期で)記載いただきましたが、今回はお子さんの栄養状態を把握する目的で追加されました。普段の質問内容(30分程度)の他にさらに20分程度の『食事質問票』が加わります。

この『食事質問票』のすべての質問にお答えいただきますと、お子さんが1日にどのくらいの栄養素を摂っているのかわかり、さらにその量をもとにお子さんの食事・栄養の特徴や、食生活のアドバイスが下記のような『結果報告』として送付される予定です。日頃の食生活の改善にお役立て頂ければ幸いです。



## ※結果報告のイメージ(実際とは異なる場合があります。)

カルシウムをじゅうぶんに取りえていますか?	● 850mg	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。
鉄をじゅうぶんに取りえていますか?	● 3.1mg	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。
ビタミンCをじゅうぶんに取りえていますか?	● 48mg	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。
食塩を取り過ぎていませんか?	● 5.4g	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。

3大栄養素(エネルギーになる栄養素)のバランスもたいせつです
もっとも大切な栄養素:たんぱく質 1日当たりに食べる重量(g)で示します
あなたのお子さんの摂取量 ● 47g
お子さんに食べさせたい量 25g程度がそれ以上
取り過ぎが気になる人が多いかも:脂質(脂肪) 脂質と炭水化物は、エネルギー(カロリー)全体に占める割合(%)で示します
あなたのお子さんの摂取量 ● 31%エネルギー
お子さんに食べさせたい量 20~30%程度
エネルギー(カロリー)の源:炭水化物 あなたのお子さんの摂取量 ● 54%エネルギー
お子さんに食べさせたい量 50~70%程度

栄養素にはたくさんの種類があり、それぞれ1日にどのくらい摂ればよいのか、目安となる値を厚生労働省が示しています。「結果報告」では、このうち不足しやすい栄養素や過剰になりやすい栄養素について、それぞれ基準値を満たしているかどうか、**信号の色**で分かりやすくお伝えします。

- 青信号** 基準をほぼ満たしています。
- 黄信号** もう少しで基準を満たすことができる量です。
- 赤信号** 今のところ基準を満たせていないことを示しています。

## ご了解いただきたいこと

栄養調査の結果報告をお返しするには、質問3のお子さんの身体測定日(身長と体重を同時に測定した日)と測定値が必要です。測定日と測定値が1つでも空欄ですと、栄養調査の質問事項に全てお答えいただいても結果のご報告はできません。ご理解の上、ご記入・ご返送をお願いいたします。

エコチル富山ユニット

## 子育て電話相談 はじめました!

☎ 080-3714-3474 相談専用電話

毎週第2・4火曜日 10:00~13:00(年末年始を除く)  
経験豊富な保健師がお話をお聞きします。  
子育ての悩みや困り事など、お気軽にお電話ください。

## エコチルとやま エコチル富山ユニットセンター

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

相談などは、コールセンターにお気軽にお電話を!  
エコチル調査コールセンター  
☎ 0120-53-5252 (年中無休 9:00~21:00)

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/>

リサイクル推進(A) この印刷物は、環境省の委託でリサイクルされています。

## 子育て応援講演会 第1回 子育てハッピーアドバイス

講師 眞生会富山病院心療内科部長 明橋大二先生



2016年1月24日(日)  
市民プラザ4F  
アンサンブルホール

吹雪のなかの開催でした。

## 自己肯定感について

自己肯定感とは、自己評価・自尊感情のことです。日本の子どもたちの自己肯定感は決して高くなく、世界の中でも低いことが分かります。(右のグラフ参照) どうしてそんなに自己肯定感が低いのでしょうか?

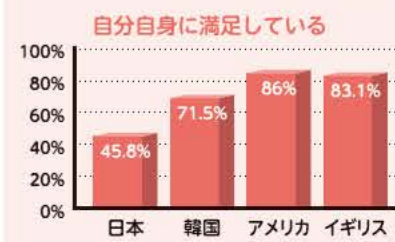
日本の社会では、子どもたちは叱られすぎなのです。ダメなところばかりを指摘されているから、子どもたちは自分に自信をもてません。私は、子どもをもっと褒めてよいと思いますし、おらかな子育てを心がけるようにすればよいのではないかと思います。

では、自己肯定感はどうすれば育つのでしょうか?子どもが、自分のいいところも悪いところも全部受け入れてもらえたと感じる状況をつくることです。肝心なのは、自分が生きている価値がある大切な存在だと思えるかどうかなのです。

自己肯定感、気づいた時から育てなおしも可能です。心配な身体症状や言動が見られたら、声かけをし、子どもの話を聞いて、たっぷり甘えられるようにしていきましょう。

## 参加者の感想より

- 自己肯定感の育てなおしはいつからでもできるということ、自分自身の勉強になった。
- 難しい言葉でなく具体例を交えつつ話されたのでわかりやすかった。「子が宝なら母も宝」など母をねぎらう言葉や応援メッセージが随所に込められていた。
- 甘えさせると甘やかすとの違いにハッとさせられました。ほめることの大事さを忘れないようにしたいです。
- 核家族3人の子育てと家事に追われる日々。ゆとりがなくなったのが気になっていました。短い時間でも、ありがとうを伝えたり、いいところを探す努力をしたいと思います。



※そう思う、どちらかと言うとそう思うを合わせて平成26年版 子ども・若者白書より

講演をお聞きになった方々の感想の中には、子育てに関する重要なキーワードが散りばめられています。どれも心に響いた言葉ばかり。明橋先生の講演は平成29年3月に再度予定していますので、興味のある方は是非ご参加ください。

## エコチル調査 質問票の裏話

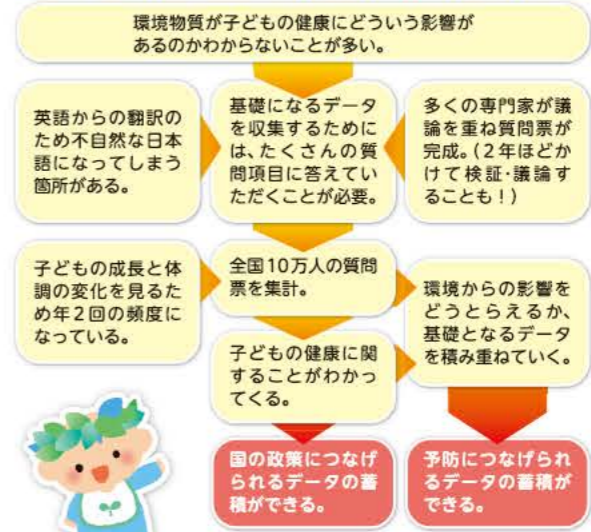
講師 エコチルメティカルサポートセンター 石塚一枝先生



## 参加者の感想より

- 質問票が2年もかけ、たくさんの方が考えられたとわかり、感心した。
- 特に気にしていなかったが、質問票に関してたくさんの方の専門家が関わっていると知り、今後も続けて質問票を送りたいと思う。

例えば、どうしてアレルギーになったのか?住環境なのか生活習慣なのか遺伝なのか。原因はわからない。そのアレルギーの原因・要因を調べるのがエコチル調査です。全国15の地域にユニットセンターを置き、400もの医療機関の協力を得ています。10万組の参加者で、2026年度まで続く大規模調査。世界的に見ても規模が大きく、アジアではこのような大規模調査ははじめてとなります。



富山の方々は質問票の回収率が全国トップクラス。大変熱心にご協力いただいで感謝しております。これからも、わかりやすい質問票づくりに取り組んでまいりますので、エコチル調査にご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

## 平成28年度 エコチルイベント実施予定

7/3(日) 第3回 ネイチャープログラム  
会場 富山市ファミリーパーク  
参加対象者 H24年7月~12月  
生まれのお子様とそのご家族

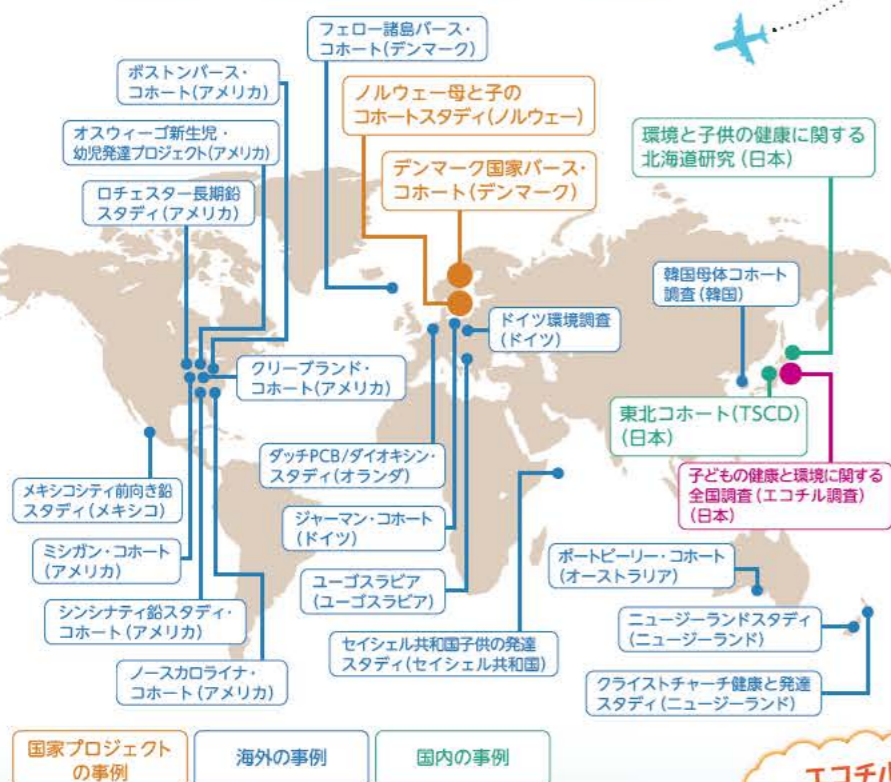
9/25(日) 子育て応援講演会 (仮)ママの健康講座&パパと遊ぼう!  
講師 種部恭子先生・高野かおり先生  
会場 富山大学杉谷キャンパス 医薬イノベーションセンター 日医工オーデトリウム  
参加対象者 H23年7月~H24年9月  
生まれのお子様とそのご家族

11/6(日) オータムフェスタ  
講師 神川康子先生「子どもの睡眠について」  
演奏 ズーラシアンプラス  
会場 新川文化ホール ミラージュホール  
参加対象者 エコチル調査参加者全員  
(エコチル参加者以外の方も同行可)

11月上旬~中旬 第4回 ネイチャープログラム  
会場 富山市ファミリーパーク  
参加対象者 H25年1月~6月  
生まれのお子様とそのご家族

H29/3/4(土) 子育て応援講演会 第2回子育てハッピーアドバイス  
講師 明橋大二先生  
会場 未定  
参加対象者 エコチル調査参加者全員

# 世界のコホート調査



## 「コホート研究」とは？

大勢の人を長期間追跡するライフコースリサーチともいわれます。人々の生活をずっと追いかけていくことで、やがて社会に本当に役立つ情報がわかってきます。因果関係をもっとも明確に理解することができる手法と言えます。山縣然太郎(エコチル調査甲信ユニットセンター長)「コホート研究を知っていますか」JSTNews 6月号 平成21年6月1日発行

化学物質の影響に関する子どもを対象とした10万人規模の調査はデンマーク、ノルウェーに次いでエコチル調査が3例目です。米国で実施されていた全米規模の出生コホート調査は残念ながら中止。また英国でも同様のコホート調査を始めましたが、早々に中止が決定しました。そんな中、エコチル調査は高いオリエティを保って進行しています。今後とも、調査にご協力いただきますようお願いいたします。

エコチル調査に参加している皆さんから寄せられるデータは、とても大切な宝物なのです。



## 最近の地球環境の変化と子どもの健康について

Maria P. Neira  
 WHO (世界保健機構)  
 環境および社会的健康要因部局部長

日本のエコチル調査は、他に例の無いすばらしい調査です。大規模で大変長期間にわたるスケールの大きな調査であり、開始からここまで達成されてきたことだけでも称賛に値します。

この調査の最初のステップ、10万人の新生児のリクルートが完了し、膨大な数、量の生体試料が集まったことを心からお祝い申し上げます。これは素晴らしい功績であり、ここまで来るのに皆さんがどれだけ努力し、困難を乗り越えてこられたか想像するだけでも大変なことです。

すでに赤ちゃんの健康調査が始まり、ご両親が定期的にアンケート調査に協力されていると聞き、感銘しています。また、詳細調査では、対象となるお子さんたちに詳しい健康調査、例えば脳神経発達状態のテストなども実施され始めているとのことですが、このような健康調査を、これだけの規模で行えるのは世界でもまれなことです。

これからエコチル調査は新しい段階に入りますが、これには長い時間がかかります。ご両親は時にアンケート調査に答え、お子さんを定期的に調査に連れて行くのに疲れてしまうかもしれません。しかし、皆様に継続していただけるよう私たちはサポートしていく必要があります。また、調査を担当している方たちは、家庭訪問をしてサンプルを

集めたり、コンピューターにデータを打ち込んだり、参加者の皆様からの質問に答えたりすることに疲れることもあるでしょう。しかし、参加者の皆様及び調査担当者の皆様の努力が、世界の子どもにとって重要な成果を生むことを知っていただきたいのです。

皆様の努力は、将来の子どもたちの健康を改善するための大きな礎になることでしょう。

今日、世界の子どもたちは、どこに住んでいようと様々な環境からのばく露にさらされているのです。WHOは、世界で発生している疾患の24%は避けられた環境ばく露によるものと推測しています。毎年、5歳以下の子どもの約300万人が環境に起因した疾患で命を落としています。このような疾患の多くは、適切な介入をすることによって防ぐことが可能なのです。私たちは、私たちが子どもたちと将来の子どもたちのより良い健康のためにも行動することが必要です。

エコチル調査の結果は、世界の保健分野において子どもを取り巻く環境が子どもに与える影響をより正確に知り、子どもたちを守るための予防策を打ち出すための大きな力になります。さらに、もし疾患の原因がわかれば、予防することもできるようになるのです。

繰り返しになりますが、私は皆様の成し遂げてきたすばらしい努力を賞賛するとともに、この努力を続けていけることを心から応援しています。ともに力を合わせて、「未来の子どもたちの健康」を社会の最優先課題としていきましょう。すべての人にとってより良い世界を作っていきましょう。

第4回エコチル調査国際シンポジウム プログラム・アブストラクト集より  
 2015年12月15日(火) 国際連合大学・タント国際会議場

## エコチル調査でわかったこと、お伝えします。

平成27年度エコチル調査5周年記念シンポジウム(平成28年1月16日)より

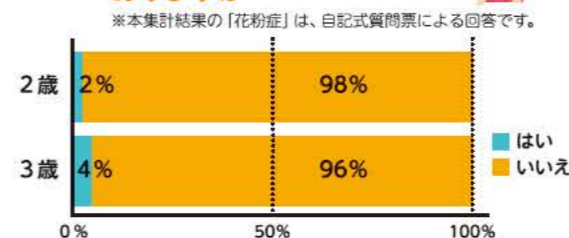
富山と全国、比べてみると…  
 ～花粉症編～



### 縦断調査(エコチル調査)は変化の要因を解明



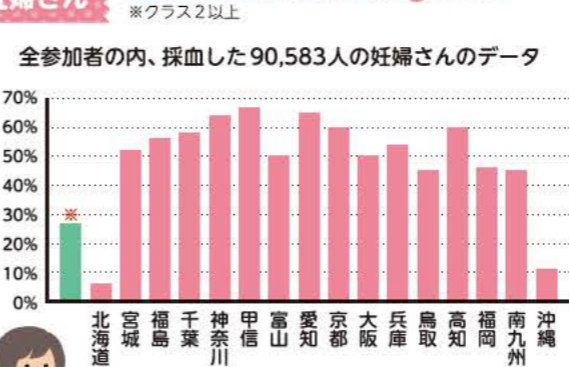
### 子ども お子さんは、今までに花粉症になったことがありますか



実際に、年齢を重ねるごとに花粉症のお子さんが増えている

※回答数: 25963件、無回答: 2歳 843件、3歳 194件 ※「花粉症になったことがある」と回答した以降にない回答したものは、あるとして集計した。2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。

### 妊婦さん 地域別スギ花粉特異的IgE陽性\*



※北海道ではシラカンバについても測定  
 ユニットセンター(サブユニットセンター)  
 2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。

### 様々な仮説 免疫系の異常の因果関係



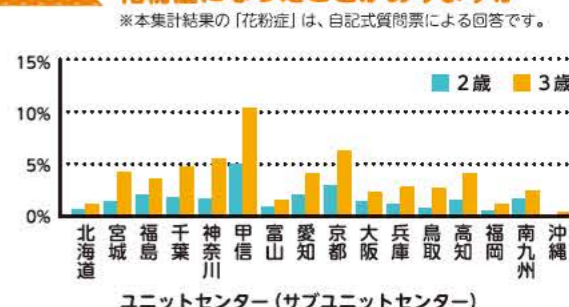
エコチル調査では、化学物質の曝露による影響を調べる。

## エコチル調査 今後の情報発信に関して

- 国内への発信**  
 環境基準の設定など行政施策の基礎となる正確な情報を提供していきます。
- 個人への発信**  
 化学物質に関するデータを含めて可能なものはできるだけお返ししていく予定です。
- コミュニティ(地域)への発信**  
 地域の特性を明らかにし、地域における子育て活動に役立つデータをだしていきます。
- 世界への発信**  
 トップレベルの学術論文を書き、国際的な学会・研究会を介して、エコチル調査が世界に認識されるよう活動していきます。

おしえてエコチル先生!(第25回) 環境省エコチル調査ホームページより  
 エコチル調査コアセンター長 川本俊弘先生のインタビューより抜粋。

### 子ども お子さんは、今までに花粉症になったことがありますか



地域によって、花粉症のお子さんの数に差が見られる

回答数: 2歳 56786件、3歳 25963件、無回答: 2歳 403件、3歳 194件  
 2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。