



Eco Child Toyama News

# エコチル

とやま

## 新聞

vol.21

発行日

令和2(2020)年  
3月15日

発行

富山大学エコチル調査  
富山ユニットセンター

もくじ

- 一面……………お父さん、お母さんへの応援メッセージ
- 二・三画……………発酵食品、やっぱりスゴイ！
- 四・五画……………ウインターフェスタを開催しました
- 六・七画……………みんなでチャレンジ！キッズコーナー
- 八画……………乳歯調査にご協力ください！

## あたらしい春に あたたかな応援メッセージが 届きました



飯野 義明 先生  
富山市立奥田小学校 校長  
富山県小学校長会 会長

春は、入学や進級で、お子さんの新しい世界が広がる季節です。  
そんなお子さんを支えるお父さん、お母さん、ご家族へのエールを、  
富山県小学校長会 会長の飯野 義明先生からいただきました！



4月からの進学や進級を控え、子どもたちは大きな期待と同時に、ちよつとした不安も抱いているようです。それは、日々我が子と向き合っている保護者の皆様も同じではないでしょうか。

我が家にも、一児の母である29歳の娘を筆頭に18歳の高校3年生まで、「女・男・男」と4人の子どもがいます。子育ての年数だけを見れば、ベテランと言えるかもしれません。

そこで少しだけ、自分自身の子育て経験からお話をさせていただきます。

### 子育てに王道なし しかし子育てに失敗もなし

29年間子育てをしてきて、一番お伝えしたいのは、「子育てに王道なし。しかし子育てに失敗もなし」ということです。

4人もいれば、もちろん兄弟だなどと感じることは多くあります。しかし、よく言われることですが、やっぱり一人一人違います。

同じ育て方をしてきたつもりなのに、4人それぞれ違う心配と苦労があったように思います。特に下の子になるほど、子育てに王道はないんだなと思知らされました。

### 子育てのごほうびは、 後からついてくる

でも、苦労ばかりではありません。親という役割は本当によくできていて、子育てでどんなに辛いことがあっても、時間が経つにつれてよい思い出へと変化していきます。

最近、やっと子育てのゴールが見え始め、何となく嬉しいような寂しいような、不思議な気持ちを感じるようになってきました。家族でも、今までであったことについて笑いながら話す時間が増えてきました。

モグラたたきのように、目の前のことに必死になっていた時はけんかばかりしていたのに、不思議なもので、だんだん親つていいもんだなと、心の底から思えるようになってきました。

頑張った子育てのごほうびは、後からついてくるのかもしれない…。それも、素敵なおまげがたくさんついて…。

### 子どもは 親の悩みに敏感です

親が子育てに悩むと、子どもは本当に敏感に感じ取ります。

「ぼくが生まれてきてよかったと思う？」  
「4人の中で誰が一番好き？」など、ドキッとすることを何度も聞かれました。親は絶対に、子育てに失敗したと思つてはいけなないのでないでしょうか。

### 学校・保護者・地域の「三人四脚」

「子育てに王道なし。しかし子育てに失敗もなし」。その姿勢は、学校も同じです。大袈裟かもしれませんが、小学6年生

の子どもたちは人生の半分を小学校に通っています。この時期は特に伸びしろが大きいことを考えると、学校が果たす役割と使命の重さを感じます。

しかし、学校だけで子どもたちを育て上げることはできません。子育ての主役である保護者の皆さん、そして学校の熱い応援団である地域の方々と、同じ目的に向かって協力していく、つまり、学校、保護者、地域が三人四脚で協働していくことが大きな成果に繋がります。

その際、一生懸命になればなるほど、時には意見が食い違い、摩擦が生じることがあるかもしれません。しかし、摩擦があるからこそ物事は前に進みますので、気軽に相談してください。

### ぜひ、学校にお越しください！

また、保護者の皆様と、様々な機会を通して、顔と心を繋いでいくことが、家庭と学校の連携の第一歩です。ぜひ、学校にお越しいただき、子どもたちの教育活動や行事などに参加してみてください。お待ちしております。







エコチル調査でわかったこと

# 発酵食品

# やっぱり ってスゴイ!?

前回のエコチルとやま新聞で  
**発酵食品**のスゴさを  
ご紹介しましたが、  
その後も次々と秘められた  
チカラが発見されてきました。  
今回は **味噌汁** と **ヨーグルト**  
についての論文をご紹介します!

発酵食品スゴイ!  
その②

## 週3回以上ヨーグルトを食べる お子さんは、胃腸炎になりにくい?



そこで富山大学医学部公衆衛生学  
講座 中村万里 研究生らのグループ  
は、1歳のお子さんについて

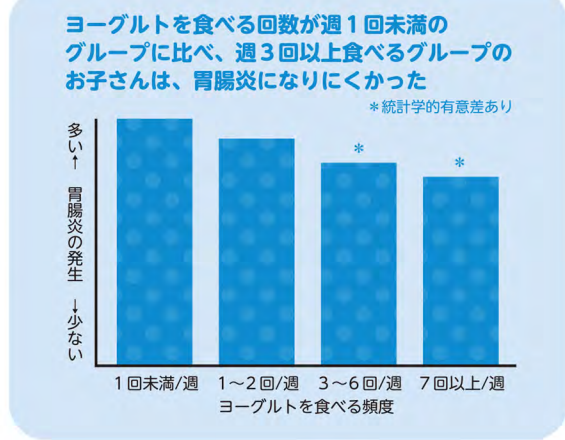
- 1歳になるころまで、  
ヨーグルトとチーズを  
どれくらい食べたか
- 1歳になるまでに、  
医師によって胃腸炎と  
診断されたかどうか

この2つの関連を、エコチル調査  
に参加する8万2485名について  
調査しました。

### どんな研究をしたの?

子どもだって「菌活」!  
最近よく耳にする「菌活」という  
コトバ。ヨーグルトや納豆など菌に  
よって発酵した食品を摂取すると  
健康によいといわれています。  
また乳酸菌を摂ると、風邪やイン  
フルエンザのリスクが低下するとい  
う報告もあり、ますます関心が  
高まっています。  
お子さんが大好きなヨーグルトを  
食べることで元気になれるとした  
ら、こんなにうれしいことはない  
ですよ!

これまでの研究でも、ヨーグルトが胃腸  
炎の予防に役立つという報告があり  
ましたが、研究の対象が少ないう  
え、はっきりした結果とはいえず  
なりました。  
今回は、約8万名を  
対象とした解析から  
導き出された結果で  
すので、信頼性は高い  
といえます。



### どんな結果が出たの?

ヨーグルトを食べる回数が週1回  
未満の幼児と比べて、週に3回以上  
食べている幼児では、胃腸炎の発症  
が少なくなる傾向が見られました。  
一方チーズのほうは、特に関連は  
認められませんでした。

この結果は、今までにないま  
たく新しい情報です。ただ、母親の  
味噌汁摂取が子どもの睡眠不足に  
影響をおよぼすまでのメカニズムは  
明らかになっていません。  
またお子さんの睡眠不足には、他  
にもたくさん原因が考えられます。  
味噌汁を飲めば大丈夫!とはなら  
ないのでご注意ください。

信頼性が高いとはいえず、細かい  
ところではまだ解明できていない点  
もあります。  
「たとえば...」  
ヨーグルトやチーズのブランド  
までは質問していないため、菌  
の種類による違いまでは把握  
できていない  
お子さんの中には「胃腸炎に  
なりやすいから、あえてヨーグ  
ルトを食べないようにして  
いる」ケースも考えられるため、  
一概に「ヨーグルトを食べると  
いい」胃腸炎になりやすい」とは  
言い切れない  
などの点です。  
こういった細かな点を解決する  
には、別の研究で確認する必要が  
あります。  
そのため、今の段階では「ヨーグ  
ルトを食べれば胃腸炎を予防でき  
ます」とは言い切れないのです。

毎日の食事のことだから、そして  
大切な体のことだからこそ、正しい  
結果を導くために研究者は日々  
がんばっています。  
これからもたくさん皆さんの研究結果  
をお届けできるよう取り組みま  
すので、ご期待ください!

発酵食品スゴイ!  
その①

## 妊娠中に味噌汁を飲む習慣があると 子どもが睡眠不足になりにくい?



### 体内時計はデリケート

「寝る子は育つ」といわれるよう  
に、子どもにはたっぷりの睡眠が  
必要です。  
決まった時間に起きる、寝る...  
という一定の生活リズムは、私たち  
の体に備わった「体内時計」が作り  
出しています。  
ところが、この体内時計はいろ  
いろなものから影響を受けやすい  
のです。

### たとえば...

- 光を浴びる時間帯
- 食事
- 腸内フローラ(腸内細菌そのと)

### 子どもの睡眠不足に注意

体内時計の調子が悪くなると、  
睡眠不足になりがちです。とくに  
子どもが睡眠不足になると、からだ  
の発達、とくに肥満につながるこ  
とがあります。

### どんな研究をしたの?

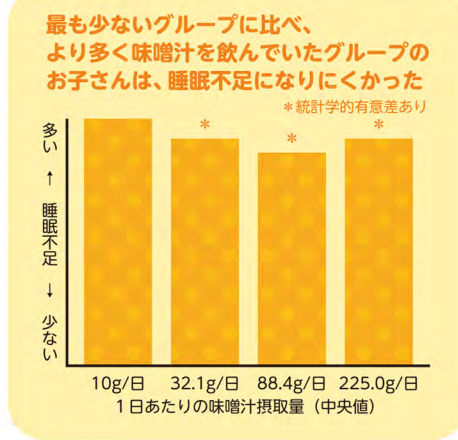
体内時計に影響を与えるもの  
のうち「腸内フローラ」は、母親から  
子どもに受け継がれることが知ら  
れています。  
そこで、富山大学医学部公衆衛生学  
講座 杉森成実 研究生らのグループは

- 妊娠中のお母さんが、  
腸内フローラに役立つと  
いわれる発酵食品を食べた量
- 生まれたお子さんの  
1歳時点の睡眠時間

この2つの関連を、7万2624名  
の母親と子どものペアを対象に研究  
しました。

### 味噌汁で新しい発見が!

4種類の発酵食品(味噌汁・ヨーグ  
ルト・チーズ・納豆)のうち、味噌汁  
で新しい発見がみられました。



### さらに研究は続きます!

今後は千葉大学を中心とした  
グループによって、お子さんの腸内  
フローラの研究も予定されています。  
これには、詳細調査に参加されて  
いるお子さんから提出いただいた便  
が使われます。  
今後の研究成果にご期待くだ  
さい!

### 結果からわかったこと

- 妊娠中のお母さんが味噌汁を  
飲む量と、生まれたお子さんの  
睡眠不足には関連がある
- だからといって、たくさん飲め  
ばいいというわけでもない





♪きらきらひかる おやらのぼしよ



くみ割り人形の世界へ...



さあ、これは何の曲かな？



伊藤先生の講演です！



にぎやかな受付でお出迎え☆



今年度のウィンターフェスタは、楽しいクラシックコンサートとピエロのステージで盛り上がりましたよ！

稲寺ユニットセンター長の開会のあいさつに続いて、富山大学附属病院産科婦人科診療助手の伊藤実香先生による「発酵食品と早期早産」についての講演がありました。

やがてステージが暗くなり、女性4人ユニット「エンジェルズ」によるクラシックコンサートが始まりました。ヴァイオリンとピアノの演奏と楽しい語りに、会場は一気にひきこまれます。

前半は、一度は聴いたことのあるメロディーのテーマを当てる、クイズ形式のプログラム。猫の鳴き声や時計のチクタク音が、楽器で本物そっくりに奏でられると、クラシックがとてもしみやすいものになりますね。

後半は、クリスマスのお話として有名な組曲「くるみ割り人形」が演奏されました。スクリーンに映された物語は、まるで大きな紙芝居のよう。生演奏をBGMに、温かなナレーションとどきどきさせたくなひとときを楽しみました。

最後に「きらきらぼし」を全員で歌って、ホールの中はクリスマス気分でした。

めりえ・おりがみコーナーも大盛況



# ウィンターフェスタ

## を開催しました！



ピエロさんからすてきなプレゼント！

環境すごろくにみんな夢中！



続いては、パットくん・ポッピーくん、2人のピエロ「P&Pサーカス」によるドタバタなコメディショー。

真つ暗なステージで、パットくんが光るスティックを操ると、「エコチル」の文字が空中に浮かび上がります！

パットくんの楽しいトーク、ポッピーくんのコミカルなやりとり、客席からも笑い声や歓声があがります。

広いステージ上はもちろん、ボーリングのピンに似た「クラブ」を高く放り投げたりと、天井が高いホールならではの技も登場。客席からは大きな歓声と拍手が響きました。

そして、客席からパットくんのお手伝いをしてくれるお子さんがステージに上がり、見事な血回しを披露してくれました！真剣な表情で頑張ってくれたお子さんに、大きな拍手が送られました。

★

閉会後は、ホール出口にエンジェルズの皆さんやパットくん、ポッピーくんが勢ぞろい。お子さんにプレゼント（バルーン詰め合わせ）を手渡ししながらお見送りしてくれました！

ひとあし早いクリスマスプレゼントに、皆さん笑顔で会場を後にされていました。

お越しいただいた皆さま、ありがとうございました。これからもいろいろなイベントを企画しますので、どうぞお楽しみに！

「エコチル」の文字が出てきたよ！



血回し、とっても上手！！

パットくんが拍手をおねだり



クラブが宙を舞っています！

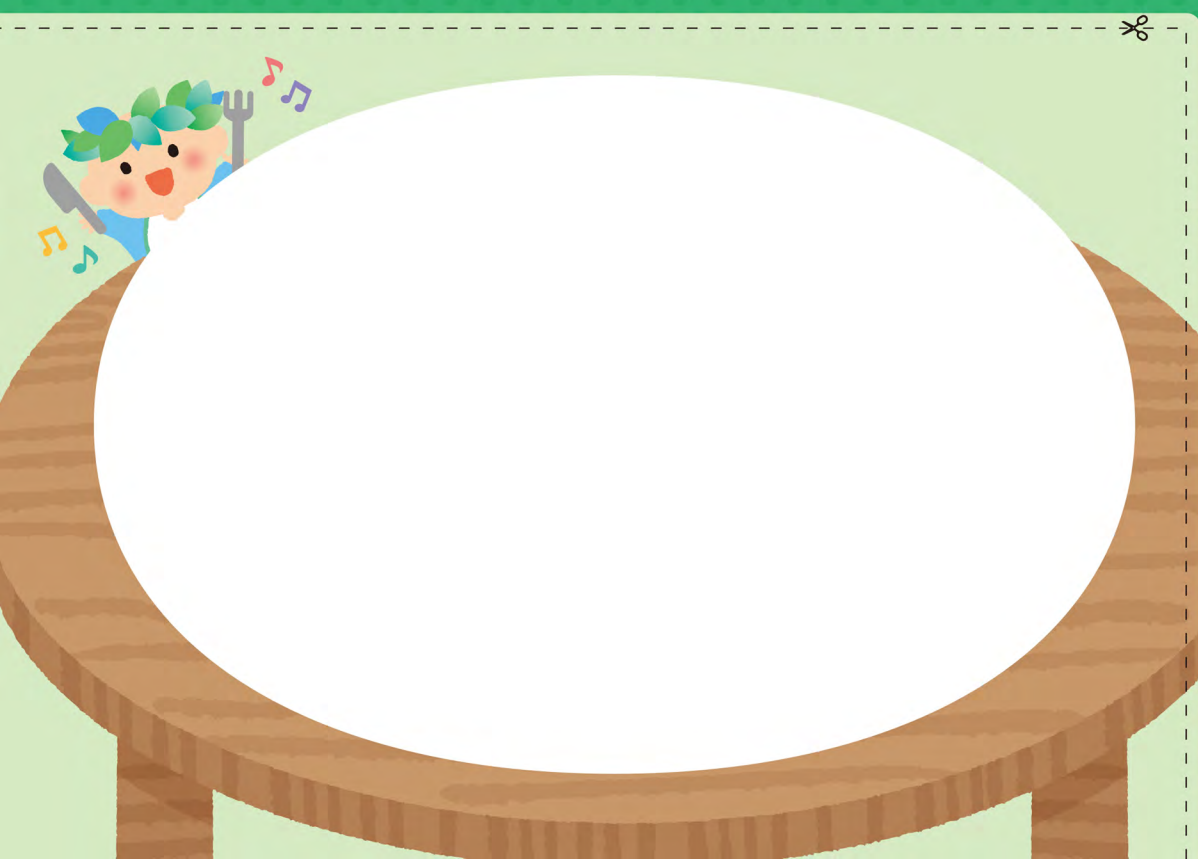


# まちがいさがし

エコチルとやまくん  
おはなみをする

みんなで  
チャレンジ!

# キッズコーナー



かきたしま  
みよう!

## エコチルとやまくん どうしたの!?

フォークとナイフをもって  
ごきげんなエコチルとやまくん。  
おいしそうなおちそうをかいてね!

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、おもて  
面にお名前などをご記入いただき  
お送りください。  
Facebookや、次号以降のエコチル  
とやま新聞などに掲載いたします。

お送りいただいた方に  
エコチルとやま  
オリジナルグッズを  
プレゼント!



※お送りいただいた作品は返却  
できませんのでご了承ください。 7面

うえのふたつのえには、ぜんぶで5つちがうところがあるよ。よくみくらべて、さがしてみてね!

### ヒント1

くしにささった  
おだんご、  
おいそうだな〜。

### ヒント2

ちょうちょうが  
あそびにきたね。  
なんびきいるかな?

### ヒント3

エコチルとやまくんの  
ちかくにさくらの  
はなびらがひらひら  
しているよ!

### ヒント4

ウサギさんも  
たのしそうに  
おどっているよ。

### ヒント5

バスケットのなかみ  
おいそうだな〜。

こたえは、  
エコチルとやまの  
ホームページで  
たしかめよう!





# 乳歯調査にご協力ください!

乳歯調査って?

お子さんの抜けた乳歯を回収させていただき、分析する調査です。

乳歯を分析すると何が分かるの?

化学物質と、お子さんの成長や発達との関連を調べることができます。乳歯には、生まれる前から生後1歳くらいまでに、お子さんが取り込んだ化学物質の情報が、タイムカプセルのように詰まっているんですよ!

おうちでは何をしますの?

- 1 エコチル調査オリジナルの乳歯保管ケースをお届けします。  
→ 抜けた乳歯をケースに保管しておいてください。
- 2 お子さんが10歳になる学年(小学4年生)に、回収キットをお届けします。  
→ 届いた回収キットに乳歯2本を入れて、乳歯調査票をご記入のうえ、ご返送ください。
- 3 後日、謝礼(1,000円相当)をお送りいたします!

これがエコチル調査オリジナルの乳歯保管ケースだよ!

保管ケースは返さなくていいの?

保管ケースはプレゼントします。残りの乳歯の保管に、そのままお使いください!

協力するにはどうすればいいの?

5月頃にお届けする **エコチル調査だより17号** に同封される **乳歯調査の協力確認ハガキ** に必要事項を記入して、ご返送ください。  
※ご協力いただけない方も「協力しません」にチェックを入れてご返送ください。  
※すでに乳歯調査について回答いただいた方には、ハガキは同封されません。

もうちょっと詳しく知りたいな

エコチル調査コールセンターまでお問い合わせください!  
**☎ 0120-53-5252** (フリーダイヤル・年中無休 9:00~22:00)

料金受取人払郵便

富山西局  
承認  
7008

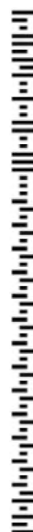
差出有効期間  
2022年  
2月28日まで  
(切手不要)

郵便はがき

930-0190

富山市杉谷2630番地  
国立大学法人富山大学医学部内

エコチル調査  
富山ユニットセンター  
広報担当 行



フリガナ 保護者の方の お名前	フリガナ お子さまの お名前	フリガナ 作品掲載時の ニックネーム	作品についてメッセージをどうぞ!
-----------------------	----------------------	--------------------------	------------------

