

エコチルプレママ クッキング



会場 2012年10月13日(土) 9:30~13:00
サンフォルテ(富山県共生センター)2階調理室
富山市港入船町6-7

エコチル参加者の9組15名にご参加いただきました。和やかな雰囲気の中、栄養士さんに作りやすくして栄養満点のお料理をご指導いただき、おいしくいただきました。



野菜たっぷり
あさりのスープ

豆乳プリン
フルーツ添え

鮭のムニエル
海苔ソース

ひじきとあえびの
ごま酢あえ



初めての妊娠なので、わからないことも多く先輩ママたちに話を聞いて良かったです。色々話を聞いて楽しかったし、料理の味付けも参考になりました。

日頃使っている材料で、違った料理方法を学べて良かったです。塩分も少量でいいことを実感できました。



「お産フェスタ」で エコチル調査を PRしました!

TOPIC NEWS

富山県民共生センター サンフォルテ
2012年10月28日(日) 10:30~15:00



富山県助産師会主催の「お産フェスタ」は、イベントを通して、安心して安全な妊娠・出産・子育てを支援するのが目的の催し。助産師によるお産についての講演、プレババ体験、マイ保育園制度の紹介など多彩な内容になっています。会場で、エコチル調査のPRを行いました。



東日本大震災後の福島の子どもたちと エコチル調査ができること

第51回富山県小児保健学会にて、福島の現状と
エコチル調査について講演していただきました。

2012年10月14日開催



エコチル調査
センター長 橋本浩一先生

東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所により、福島のごとも、そして家族は様々な不安を抱え日々を過ごしています。エコチル調査福島ユニットセンターでは関係者のご協力により、2012年8月末現在、約2600名の妊婦さんに登録していただき、約1300名の赤ちゃんが誕生しています。震災後、「書き添う」、「見守る」という言葉をよく耳にします。如何に実現するかが問われています。

また、県民の不安を解消する観点から、放射線の健康影響が万一にも生じることが無い、見守っていくことを目的に、2012年10月から調査対象地域が福島県全域に拡大されました。エコチル調査は微力ながら「福島で産み育てる」ことをお手伝いすることが最大の課題ととらえ取り組んでいます。

厚生労働省事業 「妊娠と薬情報センター」について 知っていますか?

「持病で苦しんでいるが、妊娠しても赤ちゃんに影響はないか」、「妊娠していることを知らずに薬を飲んでしまったが、大丈夫か」など、妊娠を考えている女性や妊婦さんの薬の服用に関する相談を受け付けています。

相談方法は、「妊娠と薬情報センター」のホームページをご覧ください。

<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>

住所: 〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1
国立成育医療研究センター内「妊娠と薬情報センター」
電話番号: 03-5494-7845
(相談方法に関する問い合わせ先)



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 2830 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: ecogjmu@med.u-toyama.ac.jp

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/)

再生素を使用しています [リサイクル適性](#) この印刷物は、印刷時の廃紙・リサイクルできます。

エコチルとやま Vol.3 新聞

Eco & Child
Toyama News

2012年11月20日発行

Japan
Eco & Child
Study

富山県内の
エコチル調査参加者の
ママさんは2,899人、
パパさんは1,384人です
【2012年10月30日現在】

黄砂調査の参加者の
ママさんは1,418人。
血中脂肪酸調査の
参加者のママさんは
1,188人です
【2012年10月30日現在】

「血中脂肪酸組成と 母子の健康に関する調査」 を実施します

2012年7月から新たな追加調査(血中脂肪酸組成と母子の健康に関する調査)をはじめさせて頂くことになりました。私たち富山大学のグループでは、長年、DHA・DHAドコサヘキサエン酸やEPA・EPAドコサヘキサエン酸など魚に多く含まれる油の研究をしてきました。DHAやEPAは、血をサラサラにしたり、中性脂肪を下げたりして動脈硬化の予防、改善をする作用があることが知られています。

喘息とアトピー性皮膚炎の 子どもが増加

さて、小児の気管支喘息はここ20年の間に3倍にも増え、また昔はほとんど見られなかったアトピー性皮膚炎も今では当たり前のように増えました。今までの報告によりますと、その原因は、食生活の変化・化学物質・遺伝要因などと言われていますが、実のところははっきりしたことはわかっていないのが現状です。我々は、「食生活の変化」の中でもひとつとして、DHAやEPAの不足も関与しているのではないかと考えております。

DHA・EPAの摂取不足が原因?

日本は諸外国と比べると多くの魚を摂取している方ですが、最近では若者を中心に全世代で魚離れが加速しており、水産庁の報告によりますと1人当たりの魚介類の消費量は2006年から肉類を下回るようになってきました。海外からの報告を見ても、小児の気管支喘息・アトピー性皮膚炎の増加とDHAやEPAに関連

妊娠期間中は、サプリメントを 飲んでもいいのでしょうか?



最近、様々なサプリメントが発売され、めぐるように消えているのが実情です。サプリメントは医薬品と違い、品質や規格などが一定しません。妊婦や胎児について安全な安全性が危険か不明かでないものも存在します。国民生活センターの集計でも、サプリメントによる健康被害が多く見られます。こうした状況を考えて、妊婦さんは安易にサプリメントに頼るのではなく、バランスのとれた食事摂取が極めて重要となります。

現代の日本人の食生活で、妊娠中に不足しがちなのが、鉄・カルシウム・葉酸です。総合的なサプリメントでは、限られたビタミン・ミネラルのみを供給するため、鉄・カルシウム・葉酸を必要量摂取しうとすることがあります。例えばビタミンAの過剰摂取(日本人

A



医師・医学博士
富山大学医学部
公衆衛生学・助教
浜崎 景
はまさき けい

妊娠期間中は、サプリメントを飲んでもいいのでしょうか? 女性の平均的ビタミンA摂取量の6倍程度通常の食事からは摂取困難です。胎児奇形の発生率が高まるとの報告があり、いくつかのサプリメントを組み合わせると内服することにも注意が必要です。また、葉酸は妊娠の1か月前から妊娠3か月まで、1日400μg摂取しておく、胎児の神経管奇形を少なくすることができると明らかになっています。日本人的平均葉酸摂取量は1日300μg程度といわれており、通常の食事からは不足しがちとなります。妊婦さんには、これだけ通常の食料や、葉酸が強化された普通の食品・錠剤やサプリメントの形ではないものから摂取するように心がけましょう。

詳しくは国立健康・栄養研究所情報センター
ホームページ

<http://hfnet.nih.go.jp/>

