



◆◆ 子どもの健康と環境に関する全国調査 ◆◆

環境省 Ministry of the Environment | 独立行政法人 国立環境研究所 | 独立行政法人 国立成育医療研究センター National Center for Child Health and Development | 高知大学 Kochi University



### TOPICS

## みんなで歌って♪笑って！ 4周年記念イベント ちよるるんフェスタ 開催しました

エコチル調査開始4周年を記念したイベント「ちよるるんフェスタ」が、2月21日(土)に高知市文化プラザかるぼーと大ホールで開催されました。事前に募集した参加者はお申し込みが531組1814名にものぼりました。応募してくださいました皆様、ありがとうございます。当選者は268組930名で、残念ながらご希望に添えなかった方も多く申し訳ございませんでした。当日は「0歳からの音楽コンサート」で元気にスタート。スイーパーバンドの楽しいライブに引き続き、エリック・ジェイコブセンさんが登場！会場の後ろから現れたエリックさんに、みんなが驚かされました。

5周年も皆様に楽しんでいただけるフェスタにできるよう計画していきます。どうぞ、お楽しみに！

※当選者数は満員を想定し設定させていただきましたが、当日2階席に少し空席がありました。ご来場になれなかった方のお席です。ご了承ください。

◆ アンケートへのお答え ◆

いただいたご意見で一番多かったのは「午前中の開催を希望される声でした。午前中の開催については、事務局でも毎回検討しています。しかしながら、3組のゲストを迎え、それぞれにリハールを実施するため開催できるのは午後になってしまいます。ご理解ください。エリックさんの登場を楽しみにしていたのに寝てしまつて会えなかったよ」というみんな、本当にごめんなさい。

## Event イベントのお知らせ

### 「ちよるるんクラブ」参加者募集!

今年も「ちよるるんクラブ」を開催します。第2弾の今回は、バルーンキキさんによる『バルーンアート教室』です。お子さんが大好きなバルーンでちよるるんバルーン、お子さんもきっと喜びますよ。

【高知会場】8月30日(日) 10:30~12:00 弥右衛門ふれあいセンター

【幡多会場】9月12日(土) 10:30~12:00 四万十市立健康管理センター(市民病院併設)

【南国会場】9月27日(日) 10:30~12:00 南国市保健福祉センター

参加料/無料  
各会場 定員20組(先着順)  
駐車場完備

お申し込み方法  
「こうちエコチル調査」ホームページの、「ちよるるんクラブ参加募集バナー」もしくは「イベントお申し込みフォーム」からお申し込みください。  
※お申し込み受付が完了された方には「ご案内ハガキ」を郵送します。

〈ご注意〉 バルーンにはコンスターチなどが含まれています。食物アレルギーをお持ちの方はご注意ください。バルーンを誤飲すると大変危険です。十分ご注意ください。爪をデコレーションされている方や長すぎる方はバルーンが割れやすいため、制作をする場合は別の方をお願いします。また、当日の爪切りもご遠慮ください(切りたての爪は、バルーンに傷がつきやすく割れてしまいます)。

ホームページはコチラから → HPアドレス ▶ <http://kochi-ecochil.jp/> 検索ワードは ▶ [こうちエコチル]

## おしえて 満田先生

高知大学医学部 小児科医 満田 直美 先生

### 夏に多い疾患「水いぼ」について

**水いぼ**は伝染性軟属腫ウイルスに感染することによって起こる皮膚疾患です。幼児期に多い疾患ですが、大人にもうつることがあります。かゆみを伴うこともありますが、痛みや発熱などといった体に負担のかかる症状はありません。水いぼは**肌と肌の接触で感染**します。タオルの共用など物を介しても感染しますが、プールやお風呂など水を介して感染することはありません。幼・保育園などでプールを控えるように言われることがありますが、タオルやビート板などの共用を控えれば物を介しての感染は防げます。

**治療は小児科か皮膚科**でおこないます。治療はピンセットで水泡をつまんで取り除くのが一般的で、これは痛みを伴います。麻酔テープを使う方法もありますが、それでも多少の痛みは伴います。そのほか硝酸銀で焼く、漢方薬などの治療も試みられていますが確実なものはありません。放っておいても治るので放置してもよいと考えられています。ただし、治るのには数か月から半年ほどかかります。アトピー性皮膚炎のお子さんなど皮膚のバリア機能が弱いおさんは、かゆくて掻いてしまうと、水いぼが増えちゃうことがあります。**スキンケアをしっかりと、皮膚の健康を保つ**ということが水いぼを増やさないためには大事です。

### 第1回 はじめて WAON♪

2歳6か月質問票からの**エコチル謝礼ポイント「WAONカード」**。電子マネーの受け取りが「難しそう」「面倒そう」と少し不安になっている参加者の皆様、一緒に「電子マネーへの交換」をしてみませんか。参加ご希望の方は「こうちエコチル調査」ホームページの「イベントお申し込みフォーム」からお申し込みください。

◆ 第1回 開催日程 ◆

日時	7月28日(火) 15:00~16:00
場所	イオンモール高知 北コート WAONステーション前(専門店B入口を直進した先です)
ご持参いただくもの	①お送りしたWAONカード ②初回チャージ分1,000円(自費)

当日の飛び込み参加も受け付けますが、他のお客様の状況により、場所などが変更になる場合がございます。8月以降の開催につきましてはホームページにて順次ご案内してまいります。

## 県からのお知らせ

### 受けてよかった! 乳幼児健診

○自分の健康について言葉で伝えられない赤ちゃんや小さな子どもたち。その成長と発達を見た目だけではわかりません。市町村でおこなっている乳幼児健診を受けて、健康で順調に育っているか確認しましょう。

【いつ受けるの?】  
住所地の市町村から案内が届きます。健診の時期や回数は市町村によって異なりますが、案内が届いたら必ず受けてください。

■乳児健診(1歳までの間で市町村が定めた月齢で実施)  
■幼児健診(1歳6か月児健診:1歳6か月~2歳で実施、3歳児健診:3歳~4歳で実施)※1歳6か月児・3歳児の健診は、法律で定められた健診です。

【どんなスタッフが診てくれるの?】  
お住まいの市町村により異なりますが、小児科医師、歯科医師、保健師、栄養士、歯科衛生士など、さまざまな職種スタッフがお子さんの成長を確認します。子育てに関して不安などがありましたら、ぜひ相談してください。

乳幼児健診は、お子さんの成長・発達を確認するだけでなく、親同士の交流の場であり、保健師さんなど健診のスタッフに対して育児相談ができる場でもあります。子育てに関する悩みを少しでも解決するためにも、乳幼児健診を受けてください。

万が一、健診を受ける機会を逃した場合は、お住まいの市町村の母子保健窓口へご相談ください。

乳幼児健診のお問い合わせ先は **お住まいの市町村の母子保健窓口**まで  
高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9659

## おすすめの公園

今回のテーマ: 公園やほいほい

<p>東部   香美市土佐山田町</p> <p><b>秦山公園 子どもの広場</b></p> <p>すべり台やトランポリンのようなふわふわドームが人気。すぐ隣には土佐山田スタジアムがあります。</p>	<p>中央部   高知市池</p> <p><b>高知県立 池公園</b></p> <p>毎週土曜日に「オーガニックマーケット」が開かれます。家族でゆったり寛げる、気持ちのよい場所です。</p>	<p>西部   四万十市</p> <p><b>高知県立土佐西南大規模公園 四万十わんぱく広場</b></p> <p>広い公園に大小の遊具があり、ローラーすべり台がスリル満点でおススメ。海の見えるロケーションに癒やされます。</p>
--	--	---

## お問い合わせ

◆エコチル調査コールセンター〈全国共通〉  
☎. 0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00~21:00 |  
◆エコチル調査ホームページ  
エコチル調査 検索  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

◆高知エコチル調査に関するお問い合わせ〈高知県〉  
登録された内容に変更があった場合は、下記までご連絡ください。  
TEL 088-880-2173 | 土・日・祝日をのぞく | 9:00~17:00 |  
mail info@kochi-ecochil.jp  
こうちエコチル 検索 <http://kochi-ecochil.jp/>

高知大学医学部内 エコチル調査 高知ユニットセンター事務局 | 〒783-8505 南国市岡豊町小連  
高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1

今回の特集記事は、子どもと一緒に作って、美味しく簡単に食べられるお食事のアイデアをご紹介します。おにぎらずから出てきた青虫くん、ご協力頂いた参加者のお子さんたちからも歓声があがり、楽しい撮影会になりました。巻で話題の「おにぎらず」と、スープジャーに入れたスープなどの簡単ランチは、エコチル事務局でもひそかなブームになっています。ぜひ、お子さんと一緒にお試しください。エコチル調査は、4月に5年目を迎えました。詳細調査も始まり、皆様の協力に支えられてさらに調査は進んでまいります。また、こうちエコチルホームページもリニューアルされ、かわいらしく見やすくなりました。これからも皆様に喜んでいただけるイベントや記事をお届けしたいと思います。ご意見もお待ちしております。 ※詳細調査の詳しい情報はホームページでご覧いただけます。(スタッフ一同)

2015年6月発行



高知市南竹島町にある四国ガス(株)のガス生活館ピボットで開催した「エコチル 親子deクッキング」。参加された3組のご家族です。おにぎらずは知っているけれど作るのは初めてという方ばかりでしたが、ひとつ作ってコツを掴むと次々にオリジナルのおにぎらずが完成。みなさん、しっかりとおにぎらずをマスターされたようでした。



おにぎらずが完成すると、「やっぱり、お母さん最高や!」と美美ちゃん。

花乃ちゃん「作り方忘れるように、夜ごはんで作ってほしい?」



途中眠くなった音弥くん。眠たい、うーんでも見たい。



彩陽乃ちゃん、おままごとの成果を發揮!



徳能ファミリー

真美さん(39歳)  
美美ちゃん(3歳4か月)  
瑠美ちゃん(2歳2か月)  
おにぎらずづくりは初めてですが、楽しかったです。レタスが苦手だけれど、マヨネーズと一緒に挟んだら「おいしい」と食べてくれました。彩りがきれいで、トマトを添えるだけで絵になるのもいいですね。小1のお兄ちゃんが参加を楽しみにしていたのに、風邪を引いてパパとお留守番になってしまに残念でした。

三浦ファミリー

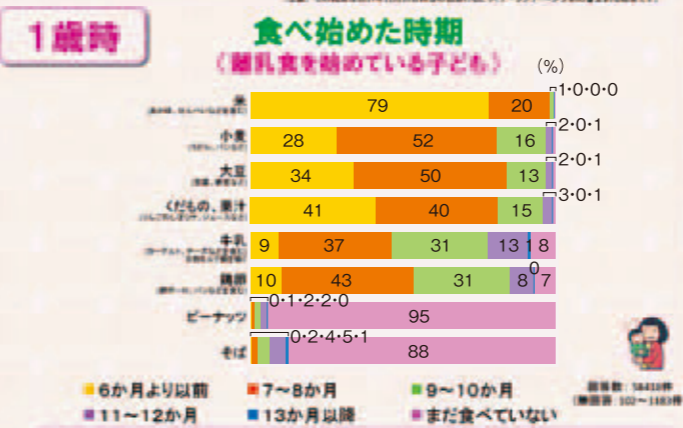
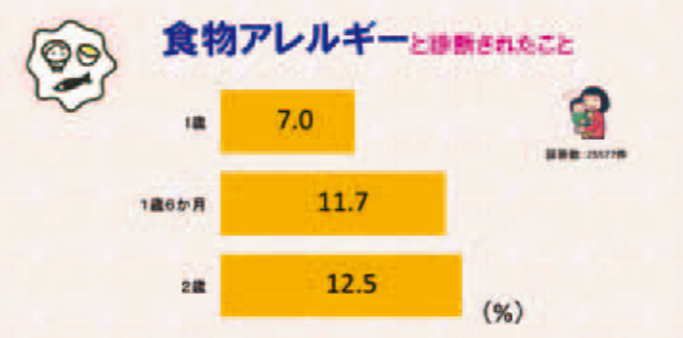
真弓さん(32歳)  
彩陽乃ちゃん(1歳8か月)  
具を少なめに、ギュギュッと軽く力を入れて包むと、きれいにできることがわかりました。家では、キッチンに子どもが入れないようにサークルをしています。料理には興味があるみたいで真似をしてよく遊んでいます。今日はすぐそばで調理するのを見られて楽しかったと思います。

傍士ファミリー

美和さん(33歳)  
花乃ちゃん(6歳7か月)  
音弥くん(1歳11か月)  
野菜も挟んで一緒に食べられるので、子どもにも食べやすくていいですね。家にずっと置いたままのおにぎらず用のりがあるので、帰ったら早速使ってみようと思います。お姉ちゃんは普段から料理が好きで、卵焼きを焼いたりしています。今日もとっても楽しそうよかったです。



食物アレルギーに関するデータ [第4回 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)シンポジウム]で公表されたデータを使用



エコチル 親子deクッキング

話題の「おにぎらず」作りに挑戦!

調査開始から5年目を迎え、離乳食を卒業して家族と一緒にごはんを食べ始めたエコチルキッズが増えました。今回は、簡単に作れておいしいと話題のおにぎらずを、3組の親子に手作りしていただきました。具材を選んだりのりで包んだり、ママのお手伝いをしながら、料理を楽しんだ子どもたち。できあがったおにぎらずを二つにカットすると、みんなの顔がパッと輝いて歓声がわきおこりました。おにぎらずなら、アレルギーのある子どもさんも具材を工夫して一緒に作るすることができます。ぜひ、皆さんもチャレンジしてみてください。

にぎらないおにぎらず「おにぎらず」。



一緒につくったおにぎらず。瑠美ちゃんもおいしく食べました。

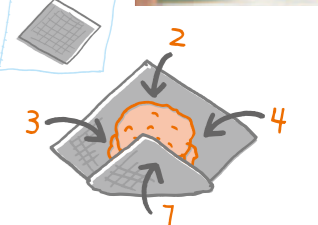


recipe

あおむしくんのおにぎらず

- 〈1個分の材料〉
- 全角サイズのり 1枚
  - ごはん お茶碗1杯分
  - 卵 1個
  - 魚肉ソーセージ(細) 2本
  - ピーマン、のり 適宜
  - ケチャップ、塩こしょう 適宜

- フライパンでごはんをサッと炒め、ケチャップライスを作り、少し冷ましておきます。  
**Point** ケチャップを入れすぎないこと。水分が多くなると、ごはんがべちゃっとなります。
- あおむしの頭になる卵を焼きます。
- 卵焼きが熱いうちにラップに包んで、巻きすでクルクル巻きます。
- あおむしの体の部分は魚肉ソーセージ(細め)です。2本を半分にカットし4本にします。  
**Point** カットする方向を間違わないように!
- のりをラップの上に、ひし形になるように置きます。中央部分にケチャップライスをのせ、その上に卵焼きを端にして魚肉ソーセージ4本を並べ、さらにケチャップライスをのせます。
- のりで具材を包みます。まず手前部分を向こう側に折り、上、横の順番。  
**Point** ラップを使って、形を整えるようにギュギュッと包みます。
- 全体をラップでぐるぐる、ひっくり返して少しおき、のりがなじんだら半分にカットします。
- 細く切ったピーマン(触覚)と、丸い形に切ったのり(目)を飾って、できあがり。



さらに

お好みの具材で おにぎらずを作ろう!

いろんな具材から好きなものを選んで作りました。

- 今回用意した具材
- レタス
  - シーチキン
  - 卵焼き
  - きゅうり
  - カニカマ
  - アスパラガス
  - 鮭
  - 肉まぼろ
  - プチトマト
  - 青じそ
  - ごはん
  - ゆかりごはん
  - 調味料

デザート

スムージー

バナナの甘味があるので、子どもさんも飲みやすい味です。

- 〈3~4杯分の材料〉
- ブルーベリー(冷凍) 120g
  - バナナ(生) 1本
  - ヨーグルト 大さじ5
  - 牛乳 200cc
  - 砂糖 大さじ4(分量はお好みで)

- 冷凍したブルーベリーと、カットした生のバナナを入れます。
- ヨーグルト、牛乳、砂糖の順番にミキサーに入れスイッチONで、できあがり。

