

# ちよるん News

Vol.17  
こうちエコチル調査会報誌  
[2020年12月発行]

- アンケート集計結果 — p1-p2
- 教えて江井先生 — p2
- 幡多だより、県からのお知らせ — p3
- お知らせ — p3-p4



## enquête

### アンケートのご協力、ありがとうございました

7月にお届けしました会報誌夏号では、はがきアンケートを実施いたしました。今回は、皆さんにご協力いただいたアンケートの集計結果を、抜粋してご紹介したいと思います。10月19日までの集計分685通の結果です。

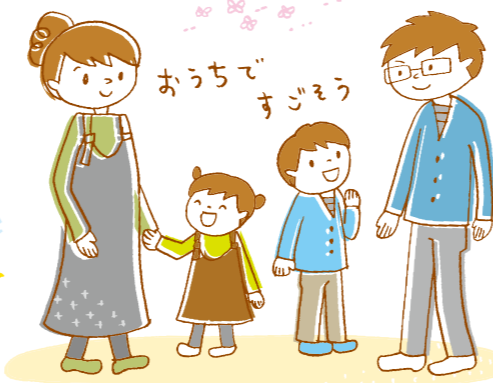
外出自粛中、おうちでお子さんと一緒に時間が増え、良かったこと、大変だったことがあれば教えてください。

#### 良かったこと

- 1位 ▶ 「子どもと一緒にゆっくり過ごせた (会話・遊び・勉強・ご飯の時間)」 289人
- 2位 ▶ 「子どもと一緒に料理・お菓子作り」 68人
- 3位 ▶ 「お手伝いが増えた」 34人

#### 大変だったこと

- 1位 ▶ 「三食の準備・献立が大変だった」 185人
- 2位 ▶ 「自由に出かけられなかった (外遊び・買い物)」 58人
- 3位 ▶ 「ストレス、疲れがたまった」 50人



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

SNSも  
やっています。



## お知らせ

### 質問票ご返送のお願い

■質問票は鮮度がいのちです！  
質問票の返送は、できるだけ**当該年齢、当該学年時にご返送**ください。

例えば、7歳質問票は8歳のお誕生日まで、1年生質問票は2年生になるまでにご返送ください。また、お子さんの誕生月によっては「お誕生月質問票」と「学年質問票」が同時期に届く場合があります。書きやすい方から記入して、2冊一緒に返送していただいても構いません。

■質問票に記載するお子さんの**身長・体重・測定日**はとても重要な内容です！忘れずにご記入ください。(なお、7歳質問票からは身長・体重の項目がない場合もあります)



お誕生月に  
発送する  
質問票は  
この封筒で  
お届けします

学年毎に  
発送する  
質問票は  
この封筒で  
お届けします

### ●お手元に残っている質問票はありませんか？

謝礼に**JCBギフトカード**をお送りしています♪  
お手元に質問票がございましたら、ぜひお送りください。



JCBギフトカードは  
返送してから1か月ぐらいで  
郵便で届くよ



お願い **ご住所などに変更があった場合は、当ユニットセンターまで早急にご連絡ください。**

### 小学2年生のお子さんへ

小学2年生

日頃の感謝を込めて、11月発送の小学2年生学年質問票(S-2)に、高知みらい科学館「**プラネタリウム年間パスポート引換券**」を同封いたしました。昨年、小学2年生に年間パスポートをお届けしましたが「年パス買ったばかり。使えない」「子どもの年パス更新時期に合わせられたら嬉しい」などのご意見を受け、今年度は既に年パスをお持ちのお子さんにも使ってもらえるよう「引換券」といたしました。ご利用方法は、「引換券」をオーテピア高知みらい科学館窓口へお持ちいただき、みらい科学館「年間パスポート」とお引換ください。**引き換え期間は1年間です。引き換え後、年間パスポートの利用期間は1年間となります。**ぜひご家族で星空を見に行ってみてください♪



▶ プラネタリウム年間パスポートのお問い合わせ先は **エコチル調査高知ユニットセンター TEL 088-855-4351**

### 編集後記

子育てやお仕事で忙しい中、質問票のご記入ありがとうございます。質問票を記入することで、お子さんの成長を感じながら親子のコミュニケーションのツールとしても活用していただけると幸いです。

新型コロナウイルスの影響で今年度のイベントは中止となりましたが、来年度はイベントの開催に向けて準備を進めています。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。(スタッフ一同)

お問い合わせ

◆エコチル調査高知ユニットセンター  
〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 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  
TEL088-855-4351 | 平日 9時-17時 |  
E-mail info@kochi-ecochil.jp

こうちエコチル 検索 <https://kochi-ecochil.jp/>



◆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時-22時 |  
子育て・健康相談は  
こちらまで！

## キャンペーン

### 8歳ハッピートートキャンペーン 8歳

8年間のご協力に感謝を込めて、**8歳質問票をご返送いただいた方全員にトートバッグをプレゼント**いたします。お買い物をされる際のエコバッグやお子さんのレッスンバッグ等にお使いください。トートバッグは8歳質問票の食事調査結果返却時に同梱し発送いたします。8歳質問票のご返送お待ちしております。



サイズ：W48×H40×D15



ちよるんの  
カラーは3色。  
どれが届くか  
お楽しみに♪

### 小学3年生のお子さんへ

小学3年生

#### お知らせ プラネタリウム年間パスポート有効期限延長について

昨年11月に、小学2年生質問票に同封してお届けしましたオーテピア高知みらい科学館「プラネタリウム年間パスポート」の有効期限が、新型コロナウイルスの影響で3か月延長となりました。

【変更前】2020年11月30日

【変更後】**2021年2月28日**

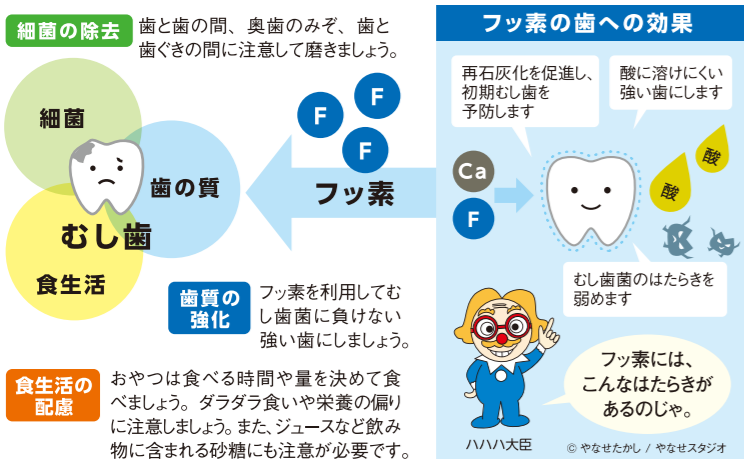
現在、たくさんの方にご利用いただいております。まだの方は、この機会にぜひ行ってみませんか？  
※期間延長の手続きは不要です。



## フッ素入り歯みがき剤の使用や、フッ素塗布、フッ素洗口を行ってむし歯を予防しよう!

### ○むし歯の原因とその対策

むし歯は「細菌」「歯の質」「食生活」の要因が重なり、細菌が糖質を元に作り出す酸が歯を溶かすことで発生します。その予防のためには、歯磨きに加え、フッ素の利用が有効と言われています。



### ○フッ素洗口実施による「永久歯のむし歯の減少」

県内で最初にフッ素洗口を開始し、現在も継続して取り組んでいる旧中土佐町の小学校では、6年生の永久歯むし歯が平成23年には開始当初の平成9年より約1/13に減少しました。

資料 / 高知県学校歯科健診結果

高知県では、保育所や幼稚園、小中学校でのフッ素洗口の取組を進めています。  
問い合わせ先 高知県健康政策部健康長寿政策課 TEL 088-823-9675

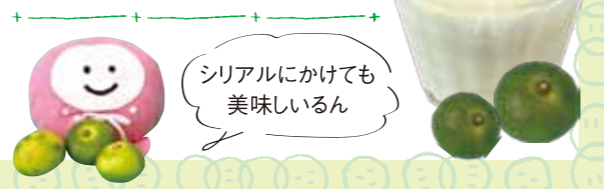
## 幡多だより

### 宿毛名産「直七」



秋から冬にかけては、かんきつ類の収穫の季節ですね。幡多地区でもゆずをはじめ、直七など、ポン酢やシロップに加工されたたくさん販売されています。特に直七は宿毛が主な産地で栽培量が少ないことから「幻の柑橘」と言われています。今回はその直七を使ったお子さんでも飲みやすい飲み物をご紹介しますね。他のかんきつ類でもできますが、直七は酸味や苦みが少なく、まろやかな味が特徴で、豆乳が飲みやすくなりますよ。

- 豆乳ラッシー**
- ・無調整豆乳 150cc
  - ・直七(かんきつ類) しぼり汁 大さじ1
  - ・砂糖(はちみつ) 大さじ1(お好みで)



## 6歳詳細調査(医学的検査)へのご協力ありがとうございました!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため一時中止となっていた6歳詳細調査ですが、8月末より再開いたしました。その後皆様のご理解・ご協力のおかげで12月中に終了できる予定です。これまでの皆様のご協力にスタッフ一同心より感謝申し上げます。また、2021年4月より、8歳詳細調査が始まります。詳しい内容は後日お知らせいたしますが、春からは小学2年生になったお子さんにお会いできることを楽しみにしています。



## 乳歯調査 まだまだ募集中!

お子さんがお腹の中にいた時から乳幼児期までに取り込んだ化学物質を調べる「乳歯調査」にご協力いただける方を募集中です。

ご提供いただきたい歯は犬歯です。すでに前歯などが抜けていても、抜けた歯を失くしていても、まだまだご協力いただけます。また、参加を迷っている方は、最終的な決定は10歳になってからでも構いませんので、まずは参加とお伝えくださると、とても嬉しいです。

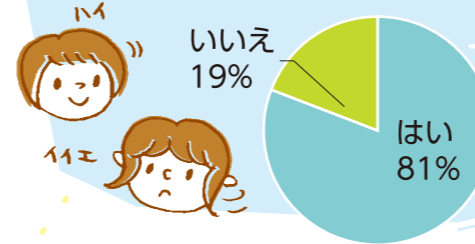
ご協力いただける方には写真のような乳歯ケースをプレゼント中ですのでご自宅でご使用ください。回収時期(10歳になる頃)になりましたら別途回収キットを郵送致しますので、抜けた歯はそれまでご自宅で保管をしていただき、質問票への同封はご遠慮ください。皆様のご協力をお待ちしています。



乳歯調査の紹介動画を公開中!



## Q キャンペーングッズは使っていますか?



## Q キャンペーングッズはどんなものが嬉しいですか?

- 1位▶タオル・タオルハンカチ 177人  
2位▶文房具 102人  
3位▶生活用品(日用品・消耗品)88人

## Q エコチル調査に参加して嬉しいことや大変なことはありますか?

- 嬉しいこと**
- 1位▶結果が分かり参考になっている 107人  
2位▶謝礼がうれしい 76人  
3位▶子どもができることが増えた喜び・成長が嬉しい 70人

- 大変なこと**
- 1位▶質問数が多いので大変、遅くなる 123人  
2位▶書いても出すのを忘れる 11人  
3位▶質問内容が分かりにくい 11人



ご紹介する内容は一部ですが、皆さんののがきはすべて読ませていただいています。いただいたご意見は、今後の活動に生かしていきたいと思えます。たくさんのご意見をありがとうございました!

## ～小学2年生が対象～ 学童期検査

今年度の学童期検査は新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で検査できない状況になっておりましたが、感染対策を徹底し9月からスタートすることが出来ました。スタッフ一同、皆さんにまたお会いすることができて大変うれしく思います。

### 感染防止対策



### 今年から増えた測定



### お詫び

皆さまに安心してご参加いただけるよう感染防止対策を実施するため、従来の検査数を大幅に縮小した形の開催となりました。そのため、ご予約頂けなかった参加者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしております。今後も感染状況を見極めながら、少しでも多くの皆さまに参加していただけるよう、予約枠の拡大や新たな検査日追加の準備を進めてまいります。その際、情報はこうちエコチル調査のホームページ、SNS等でお知らせいたします。ご理解の程、どうぞよろしくお願い致します。



## おしえて 江井先生

# 免疫力を高める料理

江井 温子先生  
管理栄養士(元高知大学医学部 特任研究員)

おいしく楽しい食事で 身体と心に栄養を

感染症や風邪、花粉症などの予防のためにも家族みんなで免疫力を高めたいですね。免疫力アップのためにおすすめの栄養素を含むメニューをご紹介します。

### 納豆オムレツ

卵に牛乳少しと塩少々を混ぜ、フライパンで半熟状に焼き、チーズと納豆をのせ10〜20秒ほどおき、卵の端を中央に寄せます。お皿に盛り、お好みで刻みのりやパセリをふるとよりおいしく、キムチや小葱を入れるなどのアレンジも自在です。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含む大豆製品(納豆、ゆで大豆、枝豆、豆腐、きな粉など)は、野菜が進まないお子さんにもおすすめ。たんぱく質は筋肉や臓器をつくる主成分、免疫細胞も構成する成分です。食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。



### 揚げカボチャ

カボチャは薄切りにし、フライパンに1cm深さ程の揚げ油を入れ中温に熱し、カボチャを並べます。両面がカリッと薄く色づいたら取り出し、塩少々をふったら出来上がり。ごまやきなこ、青のりをふると、栄養価もアップ。



甘みがありお子さんでも食べやすいカボチャは、抗酸化成分を多く含むビタミンA・C・Eが豊富で、粘膜を丈夫にし、免疫細胞が増えウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。ビタミンA・Eは油と一緒にとると吸収率がアップします。食物繊維も豊富です。朝食をしっかりと食べることも免疫力を高めます。お子さんの集中力を高め、良質な睡眠にも繋がるので、朝食は毎日食べましょう。脂肪や糖分が多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスを整えやすいので、ごはん、納豆、具沢山味噌汁などはおすすめのメニュー。免疫力を高めるためには、体に必要な栄養素をバランスよくとることが大切。色んな食材をとって免疫力アップに繋がります。

