



エコチル調査 OSAKA unit center

たこチルだより

vol.11
2020.2

子どもの食習慣

今年もエコチル調査をよろしくお願いいたします！

日頃より、お忙しい中エコチル調査にご協力いただきありがとうございます。

2011年1月にスタートしたエコチル調査は、今年で10年目を迎えました。昨年には、小学2年生のお子さんを対象とした学童期検査が開始になり、多くのご家族にご協力いただきました。普段、質問票を通して接しているお子さんが元気に成長された様子を拝見し、スタッフ一同、うれしく思っております。今年も会場や日程など、参加していただきやすいように計画を練っております。対象の皆さまには改めてご連絡いたしますので、ぜひご協力をお願いいたします。

昨年11月に実施された映画観賞会にもたくさんのご応募・ご参加いただきありがとうございました。残念ながらご参加いただけなかった方もいらっしゃるかと思いますが、2月に再度、会場を変えて映画観賞会を実施することとなりましたので、奮ってご応募ください。これからも、皆さまにますます楽しんでいただけるイベントを企画してまいりますので、楽しみにしていただきたいと思います。

今回、たこチルだよりのテーマは「子どもの食習慣」を特集しています。ぜひご一読ください。

エコチル調査のデータを使った研究結果は論文として続々と世界へ発信されております。この結果は皆さまの協力なくしては得ることができないものです。調査は13歳まで続いていきます。引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。



大阪大学大学院医学系研究科
エコチル調査大阪ユニットセンター・
産科学婦人科学教室特任助教
川西 陽子

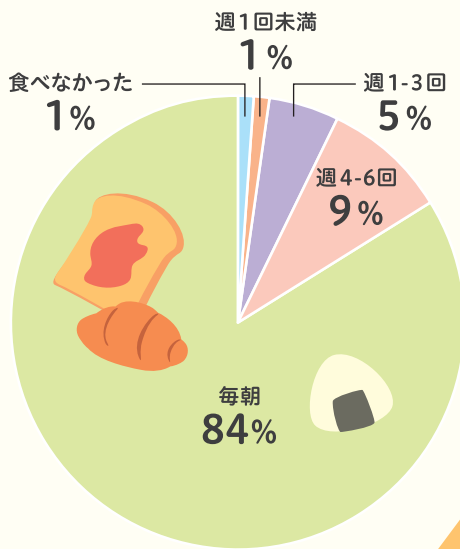
子どもの食習慣

これまでに、皆さまにご回答いただいたエコチル調査の質問票調査の集計結果の一部をご紹介します。

(この集計は、大阪ユニットセンターのみの4歳6か月質問票の2019年11月末時点の暫定データに基づくものです)

主食(ごはん・パン・麺・コーンフレーク等) のある朝ごはんを食べた頻度

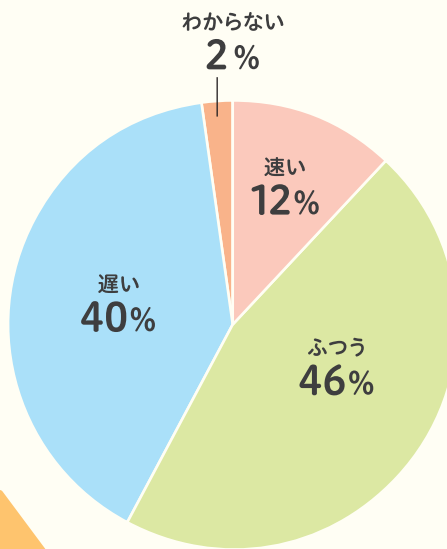
n=6,042



主食のある朝ごはんを欠食することがあるお子さんは、全体の16%でした。

他の子と比べて、食べる速さは？

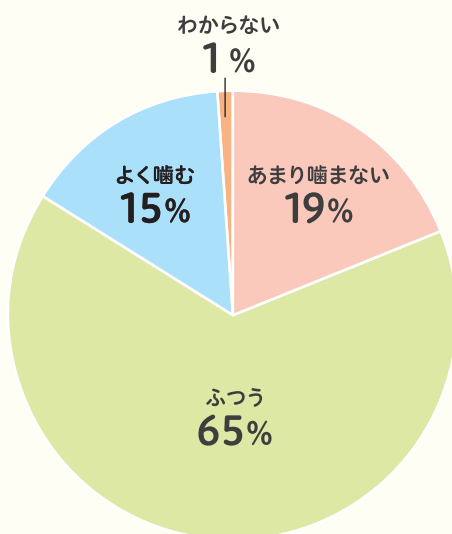
n=6,046



他のお子さんと比べて、食べるのが速いお子さんは、全体の12%でした。

よく噛んで食べますか？

n=6,045



あまり噛まないで食べるお子さんは、全体の19%でした。

今までに一度は、「朝ごはんをしっかり食べましょう!」というフレーズを聞いたことがあると思います。どうして主食のある朝ごはんを食べることが重要なのでしょうか？

朝ごはんには身体が活動するための準備を整える効果があると言われています。具体的には、①体温を上昇させる、②就寝中に使用されたエネルギーや栄養素を補給する、③腸の運動を活発化し、便秘を予防する効果などが挙げられます。^{*1} ごはんなどの主食には「ブドウ糖」になる栄養分が多く含まれ、主食を摂ることで身体と脳にエネルギーを届けることができます。^{*2} 朝食欠食が習慣化すると、これらの効果が得られないだけでなく、食事回数が減ると脂肪を蓄えやすくなります。^{*1} また、早食いも太る原因の一つです。^{*3} 時間をかけてよく噛むことで食べすぎや肥満予防に加えて、脳の活性化や唾液分泌による虫歯予防にもつながります。

この機会に、余裕を持って起床して、ゆっくりよく噛んで朝食を食べる習慣づくりをこころがけてみましょう。

^{*1} 文部科学省 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん-子どもの生活リズム向上ハンドブック

^{*2} 農林水産省 朝食が大事なワケ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html

^{*3} 厚生労働省 e-ヘルスネット 早食いと肥満の関係 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html>

▲ 秋の子ども映画上映会2019を開催しました ▲

毎年恒例の映画上映会を貝塚市のコスモシアターで開催いたしました。定員を大幅に超えるご応募をありがとうございました。

上映タイトルは「パディントン2」、謙虚で誠実、そして優しく誰からも愛されるパディントンの冒険に、会場中が温かい空気に包まれていました。家族で楽しめる素敵な作品でした。参加された皆さまのアンケートから、とても満足いただいたとのご回答を数多くいただき、スタッフ一同うれしく思っております。

そこで、今回会場を変えて追加の上映会を行うことになりました。応募の詳細は裏面をご覧ください。皆さまのご応募をお待ちしております。



イベントレポート

市民健康まつり(岸和田市)

エコチル調査をご存じない方にも知っていただけるよう、クイズやパネルを使った出展を行いました。初めて調査を知った方にも興味を持っていただき、多くの意見を聞く貴重な機会となりました。これからもお子さんの健康と環境について、地域の皆さまへ情報発信を行っていききたいと思います。



ぬり絵大募集!!

たこチルを好きな色にぬってね。
点線で切り取ってはがき表面にお名前などをご記入いただきご応募ください。

※ご応募いただいたぬり絵は返却できません。また、エコチル大阪のHPに掲載させていただきますのであらかじめご了承ください。



だいすきなことをかいてね



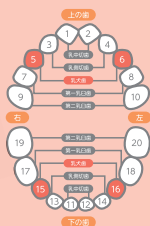
乳歯調査 追加募集中

乳歯調査は、お子さんが10歳(小学4年生)になった時、それまでに抜けた乳犬歯2本をご提供いただき、歯の中に取り込まれた化学物質の状況を調べる調査です。募集期限を延長し、乳歯調査に参加いただける方を追加募集しています! ご参加いただける方には、写真の乳歯保管ケースをプレゼント! 参加希望の方はコチラ↓

大阪ユニットコールセンター 0725-56-3723



乳歯保管用ケース



詳しくはHPまで!



5 6 15 16
の乳犬歯のうち
2本を送ってね



好評につき
追加上映決定!

子ども映画上映会 2020
参加者募集のお知らせ



パティントン2



場 所：阪南市立文化センター サラダホール 大ホール
(阪南市尾崎町35-3)

開 催 日：令和2年2月29日(土)

上映時間：開場 13:00 開演 13:30-15:10

抽選で親子700名の皆さまをご招待いたします。

下記の応募はがきに、参加希望と参加人数(最大4名)をご記入の上、HPにあるクイズの答えを記載してご応募ください。

締め切りは2月12日(水)必着です。

抽選の上、当選された方には2月25日(火)頃までに鑑賞券をお送りいたします。

※クイズの問題は、右のQRコードからHPにアクセスして、トップページ>イベントタブ>イベント開催情報の案内をご覧ください。

※当日の様子はニューズレター及びHPに掲載させていただきます。ご了承ください。

※会場の駐車場には限りがあります。当日は混雑が予想されますのでご配慮いただきますようお願いいたします。

※当日の館内は温度調整が難しいため、お子さんの服装などには十分お気をつけてお越しください。



©2017 STUDIOCANAL S.A.S All Rights Reserved.

料金受取人払郵便

郵便はがき

565-8790

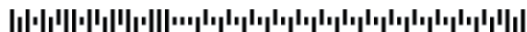
吹田千里郵便局
承認

9014

差出有効期間
2021年
4月30日まで
[切手不要]

吹田市山田丘1-3
大阪大学大学院 生命機能研究科
生命システム棟 E602-1

大阪大学大学院医学系研究科
公衆衛生学教室 エコチル調査
大阪ユニットセンター事務局 行



フリガナ
保護者の方のお名前
ご住所
フリガナ
お子さまのお名前
ぬり絵掲載時のニックネーム

子ども映画上映会に参加を 希望します・希望しません

○希望人数()人(最大4名まで)

○クイズの答え ○ 本

※上映会参加申し込みの際、裏面のぬり絵はなくても結構です。



ユニットセンターからの
お願いとお知らせ

- 質問票はお手元に届いてから、できるだけ2週間以内に
ご返送ください。
- 質問票のお子さんの身長・体重と測定日は大変重要です。
また、8歳の食事調査票では、結果をお返すために
身長と体重が必要です。忘れずにご記入ください。
- 小学1年質問票と7歳質問票、小学2年質問票と8歳質
問票はそれぞれ別の質問票です。いずれにもご記入くだ
さい。
- ご住所など、ご連絡先に変更があった場合には、下記の
大阪ユニットセンター事務局までご連絡ください。

大阪ユニットセンター事務局

[4歳以降・学年質問票] TEL.06-6105-5707

〒565-0871 大阪府吹田市山田丘1-3

大阪大学大学院 生命機能研究科 生命システム棟 E602-1

大阪ユニットコールセンター(大阪母子医療センター)

[3歳半までの質問票] TEL.0725-56-3723

*お問い合わせについては、どちらでも対応しますのでお気軽にお尋ねください。

HPも随時更新中!

右のQRコードからもアクセスできます!

発行日: 2020年2月1日 発行人: 磯 博康 発行: 大阪ユニットセンター
編集: 谷川果菜美 宮崎潤二 池原賢代 デザイン: のりちよデザイン室

