

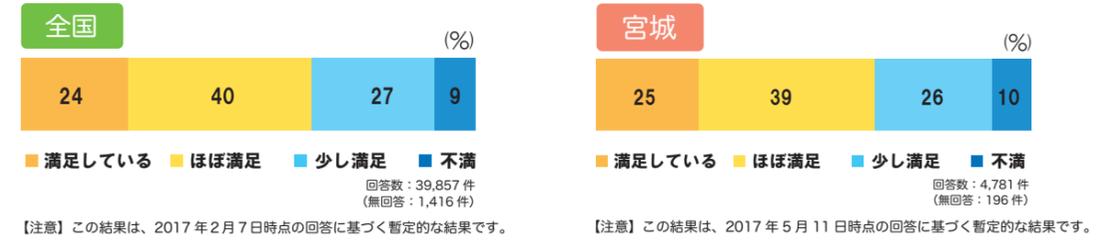
エコチル調査にご協力いただきありがとうございます。おかげさまで、エコチル調査が始まって、今年で7年目を迎えます

調査結果

パートナーの育児や家事への満足度について、3人のうち2人は（ほぼ）満足との結果です。育児・家事の分担状況をみると、パートナーが育児・家事分担の何かをしてくれることに対して、宮城のお母さんの満足度は高く、不満足と回答したお母さんは、『排泄の後始末』や『部屋の掃除』をちょっと手伝って欲しいなあと感じているのが伺えました。

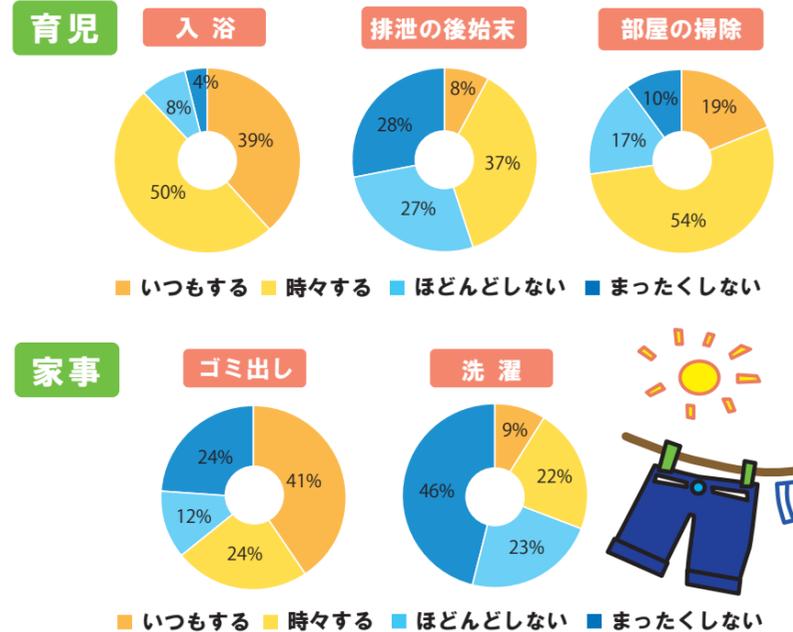
● **パートナーの育児や家事への満足度 3歳半**

質問 あなたの（お母さん）は、パートナーの育児や家事の状況に満足していますか。



● **パートナーの分担状況 宮城**

宮城のお母さんたちの満足度は、全国のお母さんとほぼ同じ割合の満足度でした。入浴についてはパートナーの皆さんも結構頑張っていますね。男の立場から、どうしても排泄の後始末は大変に思えてしまいます。トイレトレーニングの際に、少しつきあってみるところから、始めてみると、お子さんもきっと喜んでくれると思います。私は、ゴミ出しは曜日を覚えることから、洗濯は自分の物をたたむところから始めてみようと思いました。（3児の父より）



宮城ユニットセンター紹介

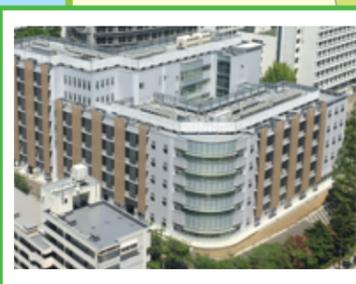


大崎サブセンター

Q. 大崎サブセンターではどんなことをしているの？
 調査を円滑に進める準備や詳細調査（訪問調査・精神神経発達検査・医学的検査）をしています。

Q. 大崎市のおすすめといえば…？
 古川→米、パパ好み、醸室（かむろ：蔵造りの建物に飲食店やお土産屋さんが入っています。）
 岩出山→あ・ら・伊達道の駅（ロイズのチョコレートやソフトクリームが買えます。）
 鳴子→温泉、スキー場
 鹿島台→デリシャストマト
 田尻→加護坊山、さくらの湯
 松山→せり、一ノ蔵（お酒）
 三本木→ひまわり、コスモス

Q. 大崎サブセンターのスタッフは？
 リサーチコーディネーター3名がいます。みなさんと同じくらいの年齢の『男の子3人のお母さん』『女の子2人のお母さん』『女の子3人のお母さん』です。子どもが大好きなスタッフが揃っています！セミナー・イベントでお会いできるのを楽しみにしています。



宮城ユニットセンターは、仙台の東北大学の中にあります。石巻、気仙沼、大崎、栗原と4つのサブセンターがあります。

Q. どんな先生がいるの？
 環境や発達の専門の先生、小児科の先生、産婦人科の先生がおります。

Q. ユニットセンターには、どんなスタッフがいるの？

- 調査が円滑に進められるようにコーディネートしているリサーチコーディネーター
- 質問票の管理や謝礼の発送を担当するスタッフ
- データの精度管理を行うICTスタッフ など

宮城県こども夜間安心コール事業

#8000 | 022-212-9390

（フッシュ回線の固定電話、携帯電話用） | （フッシュ回線以外の固定電話・PHS等用）

※PHS不可 | 受付時間 / 年中無休：19:00～08:00

- お子さんが急な病気になったときに、
- 夜間の電話による医療相談を行い、
- 保護者の方々の不安解消と、初期救急医療の充実を図ります。

エコチル調査コールセンター

☎ 0120-53-5252 (全国共通)

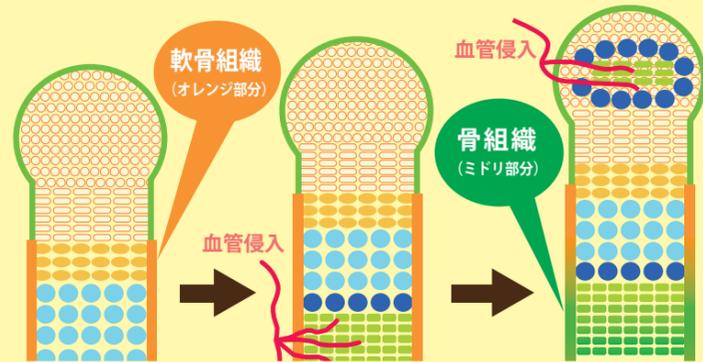
受付時間 / 年中無休 9:00～22:00

育児・健康・心の問題でお悩みの時もお気軽にご相談下さい。エコチル調査にご登録されているご家族の皆さまがご利用できます。お子さまの食生活などについても、栄養士がお答えできますのでお気軽にご相談下さい。

子どもの骨の成長について

東北大学医学系研究科 環境遺伝医学総合研究センター
藤原 幾磨 教授

現在、参加者のお子さまが3歳～6歳となります。子どもの身長は、生まれたとき50cmくらいですが、4歳には大体100cm、7歳になると120cmほどになります。この身長の増加は、骨が伸びることによって得られます。骨が伸びるときにはまず軟骨ができ、それが骨の組織に置きかわります。軟骨細胞は列になって形をさまざまに変えて最終的に軟骨組織をつくり、その後血管が入りこむとともに、骨をつくる細胞がその場所に骨組織をつくる過程で、骨が伸びていくのです。骨の成長には遺伝が関係しますが、バランスのとれた栄養やホルモンの働きも大切です。



軟骨細胞の分化 軟骨形成

上の図の中の小さいものから丸いものまで、すべて軟骨細胞です。軟骨はさまざまな繊維やゼリー状の物質でできており、文字通り「軟らかい」弾力のある組織です。

血管の侵入と 骨形成の誘導

青丸と黄緑の小さい長方形の2種類が骨の細胞です。できあがった軟骨組織に血管が入りこんで元になる細胞を運び入れ、これらの細胞が成熟して骨の組織を作っていきます。

骨組織の形成

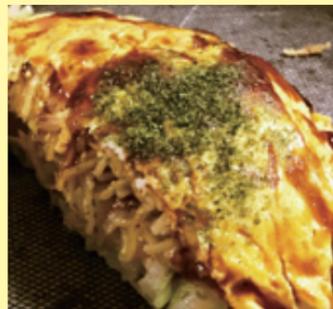
軟骨から骨に置きかわることで成長しますが、骨では主に1型コラーゲンという繊維にカルシウムやリンなどのミネラルが結合して硬くなります。大人になると成長軟骨がないので、骨は伸びません。

骨を丈夫にするレシピ

キャベツときこのお好み焼き

材料 スキムミルクを利用して

キャベツ	1枚	スキムミルク	大さじ1
しめじ	20g	桜えび	3g
長いも	10g	油	少々
小麦粉	50g	ソース	10g
水	100cc	青のり	少々
卵	1/3個	かつお節	少々



作り方 ※ホットプレートなどを上手に利用して・・・

- 1 キャベツをせん切りにし、しめじはほぐしておく。
- 2 卵、水、スキムミルク、すりおろした長いもに、小麦粉を入れる。
- 3 生地、桜えび、キャベツ、しめじを混ぜて、油をしいて焼く。
- 4 焼き色が付いたら、裏返し、両面に火を通す。
- 5 ソースをぬり、花かつお、お好みで青のりなどをかざる。

レシピの提供：仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科 佐々木 裕子先生

かんたんチーズいも

材料

さつまいも	60g
とろけるスライスチーズ	1枚(20g)

作り方 ※電子レンジでもOK

- 1 さつまいもは拍子ぎりにして、蒸し器で蒸す。(皮をむいても可)
- 2 とろけるチーズをからめる。



時間がない時、
チーズでカルシウム補給

鮭とキノコのおやつシチュー



さかなときのこで
ビタミンDアップ

材料

さけ	100g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	中1個(150g)
にんじん	1/4本
ブロッコリー	1/4株
エリンギ	30g
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	200cc
水	200cc
コンソメスープの素	1個
塩、こしょう	各少々

- ※市販のシチューは、脂や塩分が多いので注意
- ※牛乳を低脂肪牛乳や豆乳に変えてもOK



作り方

- 1 鮭・じゃがいも・人参は、大きめ一口大に切っておく。
- 2 ブロッコリーはかたゆでにしておく。
- 3 玉ねぎはスライスし、エリンギはほぐしておく。
- 4 玉ねぎをバターで炒め、材料もすべて炒める。
- 5 炒めた材料に小麦粉を加え、コンソメと水を加え煮込む。
- 6 材料が煮えたら、牛乳を加える。
- 7 塩こしょうで味を整え、ブロッコリーを加える。



カルシウムをさらに強化するために…
(カルシウム+ビタミンD)

吸収しやすくさせる
ビタミンDを摂りましょう。

カルシウムは、ビタミンDによって吸収が高まります。カルシウムばかりでなく、カルシウムと一緒に、ビタミンDを多く含む食品と一緒に摂りましょう。

カルシウムを多く含む食品

- ・スキムミルク・桜えび・かつお節
- ・いわしの油漬・厚揚げ・干しえび・チーズ
- ・ししゃも・かぶの葉・煮干し・しらす
- ・しそ・がんもどき・ごま

ビタミンDを多く含む食品

- ・しらす・さんま・いわし・ひらめ
- ・鮭・きくらげ・いくら・すじこ・煮干
- ・さば・干しいたけ 他ぎのこ類

質問票の調査方法の変更

現在は、半年ごとに質問票を送付させていただいております。一番大きいお子さまが、今年7月に6歳を迎え、来年は小学校へご入学されます。お子さまが小学校にご入学後は、お誕生日に1回、学年の後半に1回の年2回、質問票をお送りすることとなりました。6歳以降は、誕生日後の6か月後にお送りしていた質問票は学年の質問票へと変わります。変更がございますが、これまでどおりのご協力をお願いいたします。

2018年 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 2019年 1月 2月 3月

誕生日に1回

小学校
ご入学



学年の後半に1回

© FUJITV KIDS