

muc だより

第16号
2021年11月 発行

おうちで
焼肉!

こちらには、参加者様からの
投稿写真を掲載しておりますが、
個人情報保護の観点からこの
コーナーにアップする際に修正
を加えております。ご了承下さい。

った
だ!

みんな
で

特集 肥満について

小児肥満と運動 … 1～4ページ
肥満と食事 …… 5～8ページ

目次

今、エコチル調査では …………… 9
みんなでつくろうMUCだより …… 10
サブセンター紹介
～ 石巻・気仙沼サブセンター ～

特集 肥満について

小児肥満と運動

《現在の日本》
肥満が大きな問題



《高度成長期以前の日本》
体重が多い=健康の目安



うが大きいため、肥満は不健康を示す指標として認識されています。このように、体型に関する価値観は時代背景とともに大きく変わってきており、冒頭のような考え方は多様性を尊重する現在の価値観をまさに反映している言葉だと思います。



子どもの肥満
— 肥満傾向児割合 —
自分の体型をどう捉えるかはさておき、肥満が生物学的に大きな健康リスクの一つであることに間違いはありません。現在、子どもの肥満は年々増加しており、残念ながら、宮城県は肥満傾向児数の全国順位が高い県として知られています。例えば、小学2〜3年生の女子は全国1位、小学4年生の男女は2位です(表)。肥満によって糖尿病や高血圧が生じやすくなるのは子どもでも同様です。

表. 肥満傾向児割合が高い都道府県上位10位(2020年度)

	小1		小2		小3		小4		小5		小6	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1位	岩手	北海道	青森	宮城	山梨	宮城	青森	青森	栃木	大分	青森	秋田
2位	青森	長崎	北海道	北海道	徳島	福島	宮城	宮城	福島	岩手	山形	青森
3位	秋田	茨城	山梨	大分	北海道	秋田	北海道	岩手	北海道	茨城	宮城	大分
4位	福岡	宮崎	茨城	宮崎	群馬	山形	茨城	大分	秋田	鹿児島	岩手	熊本
5位	栃木	群馬	徳島	岩手	宮城	青森	沖縄	茨城	宮城	宮崎	北海道	徳島
6位	北海道	福島	大分	山梨	大分	栃木	秋田	熊本	茨城	福島	徳島	高知
7位	静岡	秋田	岐阜	富山	高知	徳島	栃木	秋田	山口	宮城	宮崎	広島
8位	群馬	岩手	埼玉	秋田	宮崎	山口	福島	高知	埼玉	和歌山	福島	宮城
9位	高知	東京	群馬	青森	埼玉	福岡	埼玉	福岡	沖縄	徳島	山梨	岩手
10位	福島	埼玉	岩手	山形	茨城	群馬	熊本	福島	和歌山	北海道	千葉	山形

令和2年度 学校保健統計調査結果をもとに作成



先生はどのような研究を
していらっしゃるのですか？



門間 陽樹先生
東北大学大学院医学系研究科
運動学分野 講師

2011年3月、東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士後期課程修了(障害科学博士)。同年4月から東北大学大学院医学工学研究科で教育研究支援者、12年4月から助教。18年4月から現職。

運動と健康の関連を明らかにする健康調査に従事しています。特に、生活習慣病の予防を目的とした体力レベルや経時変化の影響を中心に研究を行っています。現在は、健康の維持増進を目的とした筋力トレーニングの推奨量の策定に奔走中です。

むかしは太っていることがステータス？

最近、体型に関して様々な価値観を耳にするようになりました。「痩せている体型＝美しい」というこれまでの価値観から外れ、ありのままの体を受け入れ愛する『ボディ・ポジティブ』や、愛するまではいかなくても受け入れる『ボディ・ニュートラル』という考え方もあるようです。

長い歴史をみていくと、体型に関する価値観は大きく変わってきました。例えば、昔インドに住んでいたある王様が毎年自身の誕生日に年々増えていく自分の体重を測り、国民に告知していたとつづいづい伝えが残っています。これは飢餓が当たり前だった時代では、太っていることは富や権力の象徴とされており、自身の体重が年々増えることで国の繁栄と豊かさを自国民に示すぐらいがあったと考えられます。



《昔のインドの王様》
太っている=富や権力の象徴

日本においても、高度経済成長期以前では、やせているよりも太っている人のほうが、結核などの感染症にかかりにくいということなどで、体重が多いことは健康の目安となっていた歴史があります。しかし、皆さんもご存知のとおり、現在では結核などの感染症のリスクよりも肥満による健康リスクのほうが

子どもの肥満度

大人の場合、肥満は身長と体重の値から計算される体格指数(Body mass index: BMI)により判定されます。しかし、子どもの肥満は肥満度という指標に基づいて判定されます。肥満度は実際の体重と標準体重との差を求め、その差を標準体重で割ります。これに100を掛けることで割合(%)として示されます。肥満度は、年齢別、性別、身長別の標準的な体重からのへらり離れているのかを示しており、値がプラスであれば標準を上回っている(肥満の方向)、マイナスであれば下回っている(やせの方向)ことを意味します(図)。大人と違って、子どもは成長途中ですから、単純に身長や体重の値からは判定できないという理由がその背景にあります。

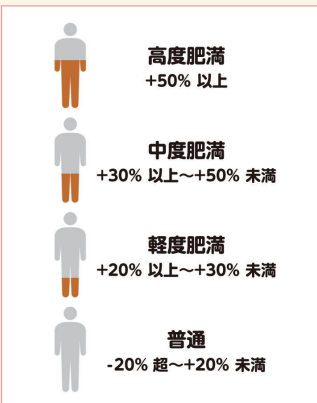
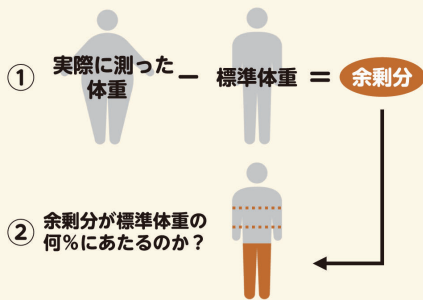


図. 肥満度の算出と判定区分



運動と肥満のはなし

肥満の要因として運動と食事が指摘されていることは、皆さんよくご存知かと思いますが、食事については「肥満と食事」の項で武田先生が詳しく解説されていますのでここでは運動に関する話題を提供したいと思います。子どもにおいて、運動不足と肥満に関連があることはよく知られていますが、実は、最近まで運動不足が原因で肥満になるかどうかについてはあまり明確に示されてはいませんでした。しかしこのことについては、

これは調査方法にその理由があります。これまで行われている多くの研究では、ある時点の運動量と体型の関連が調査されており、一般的に、運動不足のグループで肥満の子どもの多いことが示されています。これの何が問題かという点、たしかに運動不足であるからこそ、肥満になっていると

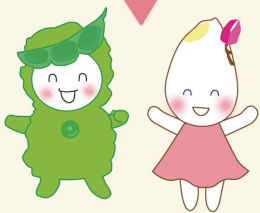
考えられる一方で、肥満だから運動不足になってしまっているとも同時に考えられます。つまり、原因と結果の順番が逆になってしまっている可能性があるということです。これを研究の世界では「因果の逆転」が生じていると言います。例えば、デパートで買い物をして



一般的には、子どもが泣き始めたのでお父さんの機嫌が悪くなったと考え、てしまいがちですが、もしかしたら、お父さんの機嫌が悪かったせいで子どもが泣いてしまった可能性だって考えられます。もし、真実を知りたかったら、その場面だけではなく、最初から一部始終を見ておかないといけない、というわけです。

運動と肥満の関係もこれと同じで、ある一時点の関係だけでは真実はわからず、真実を知るためには時間に幅をもたせた調査(追跡調査)が必要となります。そして、近年、このような追跡調査を実施した研究をかき集めて、その結果を確認した研究が発表されました(Pate et al. Med Sci Sports Exerc. 2019)。その結果は、6歳未満の子どもにおいて、その時点の運動量が多ければ、その後の学童期や青少年期の体脂肪量が低い値を示す

門間先生
ありがとうございます!



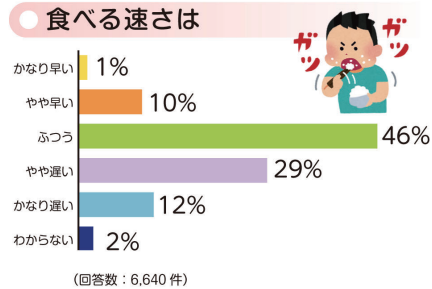
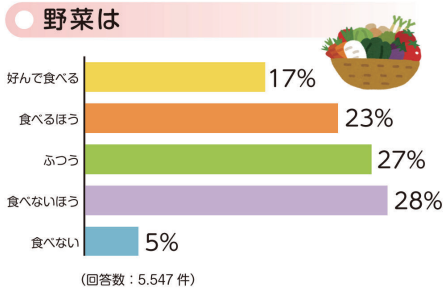
研究が多かった(12件/15件)ことが示されています。運動不足は肥満の一因となる一方で、活発な運動は体力の向上だけではなく、社会性の獲得や成人期の運動習慣に好影響を及ぼすとも言われています。小学一年生の子どもがいる親の一人として、私も新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めながら、少しでも子どもと一緒に身体を動かす時間を確保したいと考えています。

宮城ユニットセンターのデータから

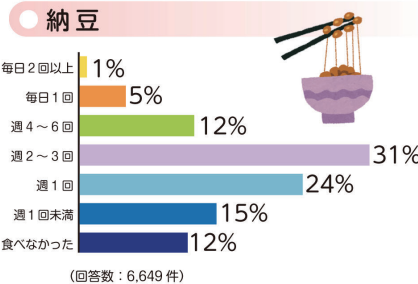
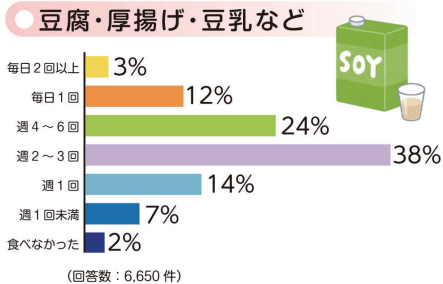
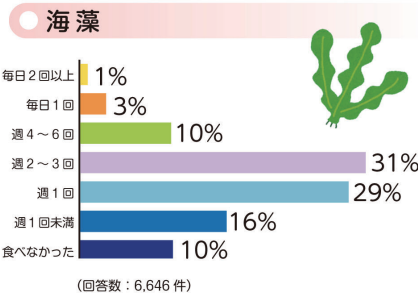
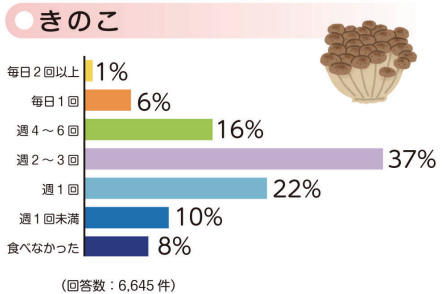
「宮城のエコチルっ子たちの食事状況は？」

宮城ユニットセンターの参加者のみなさまにご回答いただいた質問票から、4歳6か月時のお子さまの食事状況について、一部をご紹介します。

(※この結果は、2021年9月21日時点の回答に基づく暫定的な結果です。)



この1か月のあいだ、以下の料理をどのくらいの頻度で食べていましたか？



特集 肥満について

肥満と食事



先生はどのようなお仕事をしていらっしゃるのですか？



武田 美由紀 先生

1978年仙台白百合短期大学家政学科食物栄養専攻卒業後、一迫町立保育所、光ヶ丘スベルマン病院勤務を経て、1992年J R仙台病院に勤務し2017年に定年退職。現在は森川小児科アレルギー科クリニック勤務。宮城県栄養士会理事、健康運動指導士、糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士。

森川小児科アレルギー科クリニックで乳児健診、食物アレルギー、小児肥満の栄養指導をしています。これまでの経験をもとに、仙台白百合女子大学と仙台市医師会看護専門学校で非常勤講師もしています。

肥満と食事について

小児肥満と食事について研究されている太田百合子氏は「肥満しやすい食生活の特徴」として早食い、嫌いなものは手をつけず、食事の時の姿勢が悪い、食事中の会話が極端に少ないことをあげています。

私たちのからだは食べたものだけでできています。好きなものばかり食べるのではなく、からだに必要な栄養素を食事からとらなければ、健康なからだはつくられません。しかし、現代は好きなときに、好きなものを、好きな量、しかも料理をしなくても食べられる時代になりました。これらの食環境により、生活習慣病に大きな影響を与える肥満が問題となっており、ことから、肥満を防止する食事についてまとめてみました。

はじめに

食事内容では野菜、魚介類、大豆製品の不足がみられること、夜食の習慣、外食や中食(総菜、弁当)、間食の回数が増えつつある傾向にあると述べています。そこで今回、早食い防止、野菜・魚・大豆製品の料理、おやつ選び方について楽しくできる方法をいくつかご紹介いたします。



★早食い防止

● 一口サイズを小さくします。スプーンも小さなティースプーンにします。

主食である、ご飯と麺の一口サイズをお示します。自分の一口と比較してみてください。



一口は7g
14口で食べます
ご飯 7g 135粒

● 歯ごたえのある硬い野菜、キノコ、海藻、コンニャク、玄米ご飯などをよく噛みます。汁物(水や麦茶でもOK)を最初に一口ゆっくりに飲むと、空腹感が落ち着きます。



ラーメン
15g 10本



パスタ
20g 10本



玉うどん
30g 2本

★野菜・魚・大豆製品の料理

● 緑黄色野菜、淡色野菜、キノコをたっぷり食べられるスープがおおすすめです。嫌いな野菜は薄く切り、食べられる野菜は大きく切って水だけで煮ます。

冷めたら、冷蔵庫で3日間保存できますので2日間は好きなカップスープの素に野菜と煮汁も入れて電子レンジで温めます。3日目には残った野菜にカレーを入れると、野菜の優しい甘みが感じられるカレーになります。



鍋の材料

ニンジン、トマト、ブロッコリー、ナス、パプリカ、カリフラワー、タマネギ、コーン、ジャガイモ、シイタケ、シメジ、エリンギ

● 万能！ニンジンマヨネーズソース
(大人は「シヨウ」を入れるとおいしく)
すりおろしたニンジンにマヨネーズを混ぜてぬり、とろけるチーズをのせて焼くだけです。

パン、サケ、タラ、メカジキ、はんぺん、厚揚げ、ササミなど何でも合います(厚揚げ、ササミは厚さを半分)。



★おつまみ昆布大豆を使った料理

● 米3合を洗米し、昆布大豆30gを入れて炊きます。昆布大豆10gに水200mlを入れて冷蔵庫で一晩おいてから、しょうゆで味をととのえ、すまし汁にします。長葱や水菜を加えてもおいしいです。



最後に

上記で紹介してきました野菜、キノコ、海藻、魚、大豆製品は免疫細胞を保護するビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、亜鉛、セレン、銅、マンガンなどが含まれており、免疫を高める食品でもあります。覚えやすい言葉合わせに「まごたちわやさしい」があります。(ま↓豆、ご↓ゴマ、た↓卵、ち↓チーズで乳製品、わ↓ワカメで海藻、や↓野菜、さ↓魚、し↓シイタケでキノコ、い↓芋、こ↓発酵食品)。

お腹が一杯になるまで食べるのではなく、自分の適正量でお腹が一杯になる食方を身につけましょう。命を頂戴する「頂きます」、駆けすり回って食事を留意してくれる「ご馳走様」を毎食繰り返し、感謝をしながら幸せな食事時間をお過ごしください。

★おやつ選び方

● 1日の目安は150〜200kcal(1日)に必要なエネルギー量の10〜15%です。

100kcalのお菓子の量はあら、煎餅、チョコレート、ポテトチップス、ビスケット、クッキー、スナックなどおおよそ20g、ケーキ類はおおよそ30g、和菓子はおおよそ40g、食べる前にハカリにのせて計算しましょう。ジュース、炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツドリンクは水や麦茶に変えます。牛乳は、1日200mlで十分です。

200kcalの簡単手作りパフェ



【材料】

- 食物繊維入りシリアル 10g
- リンゴ 30g
- イチゴ、バナナ、メロン 各20g
- プレーンヨーグルト 30g
- カロリーコントロールアイス 1個

フルーツをカットして好きなように盛り付けましょう!

武田先生
ありがとうございました!



(参考資料)
太田 百合子 肥満小児への食事指導 第65回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム6
https://www.jschild.med-all.net/Contents/private/cx3child/2018/007706/024/0577-0580.pdf
女子栄養大学出版部「栄養と料理」食品「いつも食べる量」のエネルギー・塩分早わかり 東京 平成4年6版

みんなで作ろう MUC だより

子どもカメラマンの写真募集!!

募集 その1 お子さんが撮影した写真で、「MUCだより」の表紙を作りませんか?!

【テーマ】「いきもの」

お家で飼っているペット、水族館で見た魚たち、外で見つけた昆虫など、いきもの写真をとって送ってください。



【応募条件】

- ・エコチル調査に参加のお子さまが撮った写真であること。
 - ・人物が映っていないこと(手や足など顔以外は映っていてもOK)。
- ※お顔やお名前など個人情報特定できるようなお写真は、こちらで修正させていただきますのでご了承ください。

件名:「表紙写真 応募」
添付ファイル:写真を添付
本文
●写真のタイトル 忘れずに!
●住所 ●TEL
●氏名
(エコチル調査参加の保護者さまとお子さま)

お名前・住所のご記入を忘れずに!

募集 その2 作ろう! エコチルキッズ クリスマスツリーをつくろう!

MUCだより16号に同封している、「作ろう! エコチルキッズ」のクリスマスツリーを作ったら、写真を撮って送ってください。ホームページなどに掲載させていただきます。

かんせいしたツリーを写真にとっておくらね!



件名:「作ろう!エコチルキッズ」
添付ファイル:写真を添付
本文
●住所 ●TEL 忘れずに!
●氏名
(エコチル調査参加の保護者さまとお子さま)

メールにてご応募ください。
muc-oubo@egrc.med.tohoku.ac.jp

- ※メールアドレスは右のQRコードから読み取り下さい。
- ※電話番号やメールアドレスは確認や緊急時の連絡に利用させていただきます。
- ※お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づいて適正に管理・運用致します。
- ※ご本人の承諾がない限り、エコチル調査以外で掲載情報を使用することはありません。
- ※ 諸面の都合上、掲載できない場合がございます。ご了承ください。



★ 募集締め切り ★
2021年
12月15日 (水)

ご応募いただいた方にはプレゼントを差し上げます。

お願いとお知らせ

10歳質問票について

- 10歳のお誕生日質問票には、「子どもアンケート」があります。これは、参加しているお子さん自身に回答していただく質問票です。お子さんが回答し、「子どもアンケート回収封筒」(緑色の封筒)に入れて封をしてください。ご返送の際には、保護者用の質問票と一緒に返信用封筒に入れてポストに投函してください。子どもアンケートのご回答が難しい場合には、アンケート内の〈保護者記入欄〉にレ点を入れてご返送くださいますようお願いいたします。

宮城ユニットセンターからのご連絡について

- ご住所の確認などのため、(080-8211-4385)からもショートメッセージをお送りしたり、お電話をさせていただくことがあります。エコチル調査宮城ユニットセンターからのご連絡となりますので、受信くださいますようお願いいたします。

今、エコチル調査では

いつもエコチル調査にご協力をいただき、誠にありがとうございます。昨年急拡大した新型コロナウイルス感染症は、私達の生活に今も様々な影響を与えています。宮城ユニットセンターでも、感染拡大状況によって検査を休止することもあり、皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。

乳歯調査回収キットをお届けしています

乳歯調査にご協力のお返事をいただいた方のうち、今年度10歳(小学4年生)になる方へ「乳歯調査回収キット」をお送りしております。乳犬歯が抜けましたらご提供をお願いいたします。

※乳歯回収キットの返送には、必ず同封している封筒(宅急便の伝票が貼付してあるもの)をご使用いただき、クロネコヤマトの営業所かコンビニ(セブンイレブン、ファミリーマート等)にお持ちいただくか、ご自宅へ集荷依頼をしてください。郵便ポストには入れないよう、ご協力をお願いいたします。



イベント・セミナーの実施

これまで、自治体などが主催しているイベントに宮城ユニットセンターも参加させていただいておりました。しかし、昨年度と今年度は多くが中止となっているため、参加を見合わせております。セミナーにつきましては、今年度もオンラインでの開催を予定しております。

学童期検査・詳細調査

小学2年生を対象とした学童期検査と、一部の方を対象とした8歳詳細調査(精神神経発達検査・医学的検査)は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況に応じて実施をしています。

安心して検査にご参加いただくための感染対策を続けています。

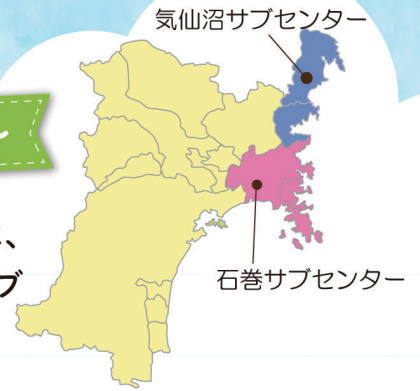


今後も感染拡大の状況によって、検査を休止または延期とさせていただくことがあります。質問票発送業務、謝礼発送業務などにも遅れが生じる場合がございます。皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

宮城ユニットセンター

～サブセンター紹介～

宮城ユニットセンターは仙台にあり、大崎・栗原・石巻・気仙沼には、サブセンターが設置されています。今回は、石巻と気仙沼のサブセンターをご紹介します。



石巻サブセンター



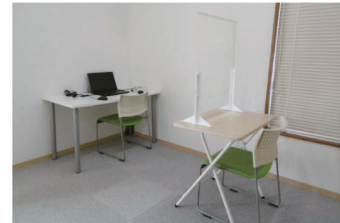
石巻サブセンターは、三陸道の石巻河南インターの近くで大型商業施設も立ち並ぶ利便性のよい場所にあります。主に石巻市、東松島市、女川町地域を担当しています。現在、6名のスタッフが勤務し、学童期検査や詳細調査を行っています。これまで実施した学童期検査は600名程度で、大崎サブセンターに次いで多い検査数となっています。



ここで受付をして頂いてから調査が始まります。



筋肉量や体脂肪、骨密度や肌年齢を測る機械を用意しています。

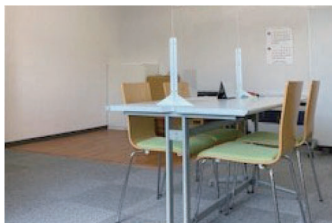


保護者の方も同室頂いて、検査の様子をご覧いただけます。

気仙沼サブセンター



気仙沼サブセンターは、気仙沼の市街地にありますが、幹線道路沿いではない所に位置しています。主に、気仙沼市と南三陸町地域を担当しています。現在2名のスタッフが勤務し、検査など実施や、皆様にお届けしているお誕生日質問票の発送作業や、MUCだよりなどの作成を行っています。



検査の際に、説明をするスペースになっています。



封入作業をし、2週に一回、お誕生日質問票を発送しています。



今回の「作ろう!エコチルキッズ」を何度も試作していました。



©ガチャムク Eco & Child Miyagi Unit Center

東北大学大学院医学系研究科 環境遺伝医学総合研究センター内
エコチル調査宮城ユニットセンター
〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1

TEL 022-717-8082

MAIL ec-muc@egrc.med.tohoku.ac.jp

HP <http://www.ec-muc.med.tohoku.ac.jp/>

