

年齢別 エコチルズ 5さい 32人 6さい 297人 7さい 270人 8さい 219人 9さい 2人

4月・5月の



＼エコチルスタッフに聞きました！／

## 「緊急事態宣言中、なにしてた？」



ニヤツさん

週に何日かは在宅勤務となっていたので、イヤイヤ期真っ盛りの子供と格闘していました。昼寝してくれない上、常に「かまってちゃん」なのでお互い精神的に消耗したのを覚えています。気晴らしに炊飯器でケーキやゼリーなどお菓子を作ってあげていました。(そして増える私の体重…)子供も次々と手段を変えて仕事を阻止しようとするので、後半は保育園にお願いして預かってもらいました。

腰痛で前半は、ほぼ寝たきりの生活でした。自粛期間だった為、病院に行かず自宅で安静にしていました。あまり家事ができない状態の私をかわいそうに思ったのか、夫が食事を作ってくださり助かりました。嬉しいことに今も継続中で、最近はお弁当も作ってくれます。(昔はまったく協力してくれない人だったので変化に驚いています。)



カメさん



ひつじさん

以前から布マスクを手作りしたいと思い、少し前にミシンを購入していたので、家族分のマスクを作成しました。平面、立体、プリーツと作ってみましたが、元々不器用なので悪戦苦闘していました。今後は、エコバッグ作りにも挑戦したいと思います。

部屋でヨガ。音楽をかけて気持ちをリラックスさせ、YouTubeを利用して、ヨガに挑戦してみました。運動が苦手な私でも健康のためにこれなら出来そうです！



くろすけさん

外出自粛中は、コロナのニュースの状況をみながら、たまに、ウォーキングでした。15分～30分を目安に海の見える公園でおいしい空気を、吸いながら運動していました。



リップさん

### ☆普段は絶対作らない料理を作る。(家族が・・・)

私は食べる係ですが、普段、作らないような手の凝った料理を家族が作ってくれました。

当初、炭火焼で焼き始めたのですが、そこは素人、中々、焼きあがらず最後はオーブンに入れて完成しました。おいしかったですよ。



### ☆ひたすらマスク作り・・・

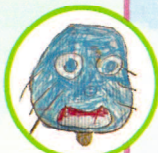
裁縫が苦手な私もマスク作りに挑戦！針と糸を使うのは子どもの運動会シーズンのゼッケン付けだけの私……。ですが……。そんな私の強い味方、裁縫ノリ！アイロンだけでくっつきます。



最近では便利なものがありますね。(宣伝ではありません)

### ☆子どもと休校中の学習環境を整える。

小学生の子は学校から配布された課題・高校生の子はオンライン授業と年代により学習方法は様々でした。小学生用の課題を取りに小学校へ出向き、高校生のオンライン授業参加の為、アプリをダウンロードし、使い方を子どもと一緒に考えました。M・Mさん



## 目次

### Contents

- ① 緊急事態宣言中、なにしてた？
- ② あいさつ
- ③ 質問票からわかったこと
- ④ 学童期検査について  
宮古島市おすすめスポット
- ⑤ 立体マスクの作り方  
正しい手の洗い方
- ⑥ 新型コロナウイルス？・・・どうする？
- ⑦ 日々の食事で健康に！
- ⑧ お知らせ



# 琉球大学（沖縄）サブユニットセンター センター長・副センター長あいさつ

## 沖縄県宮古島市でのエコチル調査のさらなる発展を目指して



琉球大学（沖縄）サブユニットセンター長  
琉球大学大学院医学研究科育成医学（小児科）講座  
教授 中西 浩一

平成 31 年 4 月から琉球大学（沖縄）サブユニットセンター長を拝命しております中西浩一でございます。皆様におかれましては、平素よりエコチル調査にご協力、ご尽力賜りまして、心より御礼申し上げます。また、この度のコロナ禍に対しましては、多くの皆様のご苦勞、ご尽力されたことと存じ、お見舞い申し上げます。

さて、環境省では、日本中で 10 万組の子どもたちとそのご両親に参加していただく大規模な疫学調査「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」を 2011 年より実施しています。「エコロジー」と「チルドレン」を組み合わせて「エコチル調査」です。赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から 13 歳になるまで、定期的に健康状態を確認させていただき、環境要因が子どもたちの成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにする調査です。エコチル調査の結果から、子どもの健康や成長に影響を与える環境要因を明らかにし、子どもたちが健やかに成長できる環境、安心して子育てができる環境の実現を目指していきます。

私は小児科医の立場から、以前からこの事業を大変素晴らしいと考えており、機会があれば参画したいと思っていました。幸運にも平成 29 年 2 月に琉球大学に赴任した時から、前サブユニットセンター長の青木教授のご指導のもと、本事業に協力させていただき、青木教授のご退官を期に、後任を拝命するにいたしました。小児科医師を特命助教に配置し、本事業がさらに発展することを目指しております。もとより、本事業はお母さん方とお子さん方の協力無くして推進できません。皆様に気持ちよく本事業に協力していただけることを一番に心掛けて進めて参りたいと存じます。コロナ禍、ポストコロナにおいて如何に調査を実施するかということは難題でございますが、皆様と知恵を絞って進めていけたらと考えております。

今後ともご支援、ご尽力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## コロナ禍の終息と皆様のご健勝を願って



琉球大学（沖縄）サブユニット副センター長  
琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆衛生学講座  
教授 中村 幸志

エコチル調査にご協力いただいている皆様におかれましては、コロナ禍のご不安はもとより、一変した生活様式にご不便がある中でお過ごしのことと思います。安心して楽しく暮らせる日が戻ることを願うばかりです。さて、皆様、はじめまして。私は令和元年 7 月に琉球大学に着任し、本学および宮古島内外の多く機関の関係者とともにエコチル調査に携わっている中村幸志と申します。このたび、広報誌「ちゅらちるだより」でごあいさつ申し上げます。

私の専門である公衆衛生学は、社会医学や予防医学に位置づけられ、人（集団）と環境への組織的アプローチによって、疾病予防・健康増進を図る領域です。その中でもこれまで主に成人を対象に生活習慣と健康との関連を探究する、いわゆる生活習慣病の予防を専門としてきました。しかし、特定の疾患の予防ではなく包括的な疾病予防の観点で、加えて人のライフサイクルという流れの中で疾病予防・健康増進を捉えようとすると、母子を対象とする分野は先制的な予防医学に位置づけられると考えられます。前任地において（エコチル調査とは異なる）母子を対象とする健康調査および実践に関わったことを契機にその考えを強くしています。ご縁あって赴いた沖縄県にて先達らが始められた取り組みに参加できることは光栄であり、微力ながら公衆衛生学を専門とする者の立場で宮古島での調査、その成果を還元する実践に貢献してまいります。引き続きのご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

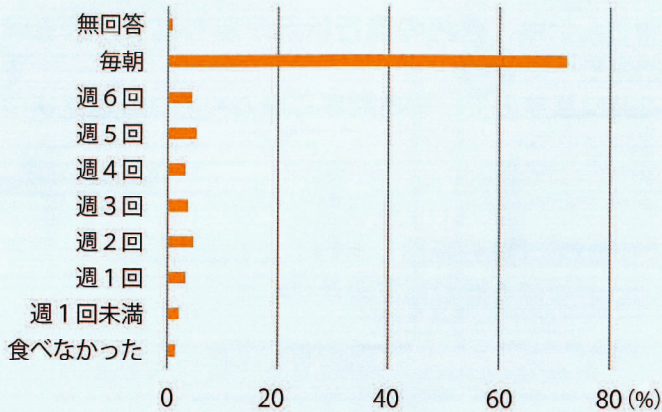


# 質問票からわかったこと ～4歳6か月時の食事調査より～

今回は、4歳6か月時の質問票で皆さんにご回答いただいた中から、1か月間の食事（朝食、ファーストフードや外食の頻度）について集計してみました。（2020年7月8日時点の暫定データの中で、質問票を記入する時に琉球大学（沖縄）サブユニットセンターへ登録されていた参加者606名のデータを集計しています）

※現在進行している8歳の食事調査ではありません。

## 「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



主食のある朝ごはんを食べた頻度としては、72%の方が「毎朝」と回答し最も多くなっています。

そのほかの回答はばらけていて、主食のある朝食を食べなかったご家庭も1.3%と少数ながらみられました。



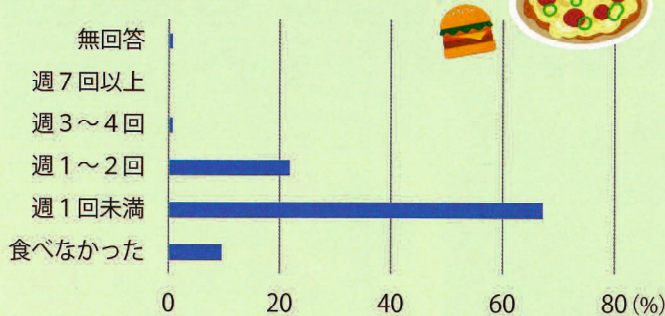
## 外食をしましたか（市販品を買って家で食べる場合やファーストフード店・食堂などでの食事を含めます。家庭で作った弁当と給食は含めません）



外食の頻度では、「月1回」と「月2～3回」が多く、合わせて66%の方が「月1回」・「月2～3回」と回答していました。また、25.8%の方が「週1回」・「週2～3回」と回答していました。週末のお出かけや、家族ぐるみの集まりなどで外食を利用されている方もいらっしゃるのでしょうか。

一方で、「食べなかった」と5.8%の方が回答していました。

## ファーストフード店（ハンバーガー・ピザ・牛丼店など）で購入したものを食べた頻度



ファーストフード店で購入したものを食べた頻度は、「週1回未満」の方が67.2%と最多でした。「食べなかった」と合わせると76.8%になります。

次に多かったのは、「週1～2回」で21.8%の方が回答されていました。

2020年は3月から5月まで小学校の休校期間や休業要請があり、家族が自宅で過ごす時間も多くなりましたね。普段よりもお子さんと過ごす時間が増え、あらためて成長を感じる日もあったのではないのでしょうか。その反面、一家の中で食事を用意する担当者からは「毎日のメニューを考えるのが大変！」という声も多く聞かれました。給食のありがたさが身にしみます。



今回集計したのはお子さんが4歳6か月のときの状況です。学校が休校だったとき、あるいは「新しい生活様式」が呼びかけられている今現在、皆さんのご家庭や回りの様子と比べてみて、いかがでしょうか。

小児科 特命助教  
浜田 有為子



**編集後記** うち子どもが小さく、なかなか台所に立たせてくれない日もあって、以前は外食に頼る日も結構ありました。4月に緊急事態宣言が出てから現在に至るまで、振り返るとかなり外食が減ったと感じます。

テイクアウトや総菜は今でも時々利用しますが、店に行くことが億劫になっているので回数は圧倒的に少なくなっています。でも、家で作る量は圧倒的に増え食事も増えたので、どっちが良いのかわかりません。



# 2020年度の6歳詳細調査・小学2年学童期検査について

新型コロナウイルス感染症対策のため、2020年3月より詳細調査・学童期検査など、参加者の皆さんと直接お会いする対面式調査が中止となっております。再開にあたっては、調査地域の流行状況を慎重に見極めながら、感染対策を講じた上で行うこととなっております。

琉球大学（沖縄）サブユニットセンターでは、十分な感染対策を行うために準備を要するため、今年度の学童期検査を夏休み期間に実施することは困難と判断いたしました。今後、密を避けるような体制で週末等を利用して学童期検査を実施できるよう計画中です。

また、6歳詳細調査につきましても、再開できない状態が続いております。どちらの調査も、**どのようにしたら再開できるのか**を模索しながら、再開に向けて計画書やマニュアルを作成しつつ、日々の感染流行状況を注視しております。

長らくお待たせし申し訳ございません。対象となる皆さんには、**県内の流行状況が落ち着き、調査実施体制が整い次第ご連絡いたしますので、今しばらくお待ちください。**

なお、質問票調査および乳歯調査は継続して実施しておりますので、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で家にいることが多くなりましたね。「気分転換したい！でも換気の悪いところはコロナが怖い。」そんなときは、広々とした屋外で思いっきり体を動かしてみませんか？

もり かごしこうえん

2020年7月某日、エコチルスタッフがおすすめのスポット、**盛加越公園**取材してきました！

※感染対策のため、遊具が**使用禁止**となっている場合がありますのでご注意ください。

※屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、**熱中症**のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに**水分補給**を心掛けるようにしましょう。



(環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動 <https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf> より)

もり かごしこうえん  
盛加越公園



平良市内の北中学校の近くにある公園です。いろいろな遊具がおりてあり、初夏の休日には、お弁当持参で親子が楽しく遊べます。



長い滑り台になっているので、楽しく滑る事ができると思います。



カラフルな遊具があります。よく見ると、現在は「使用禁止」の張り紙が貼られています。



撮影した日は、夏のすみきった青空でした。日差しはとても強かったのですが、空気もおいしく、風がすごく通っていてすがすがしかったです。癒される1枚が撮れました。



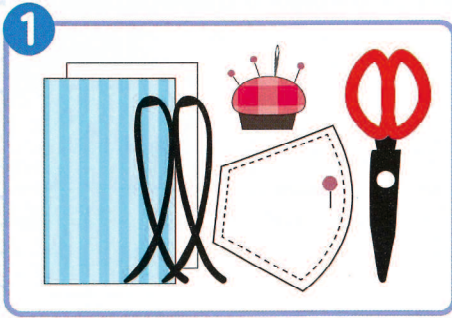
カママ嶺公園のシーサーにみえますが、盛加越公園にも小さいシーサーの滑り台があります。



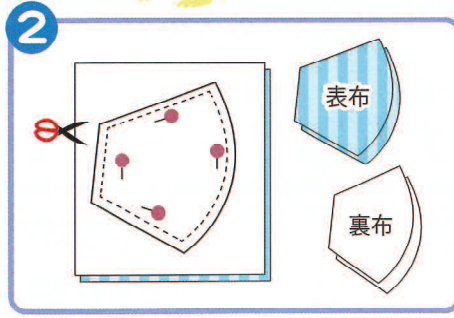


# 立体マスクの作り方 Let's Try!

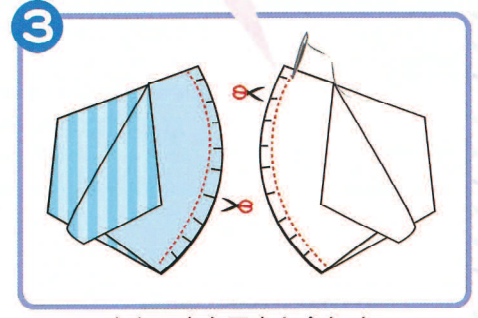
きれいな形の仕上がりになるようにカーブ部分 1cm 間隔で切れ目を入れます  
※縫い目より 2mm 程度はなれたところまで



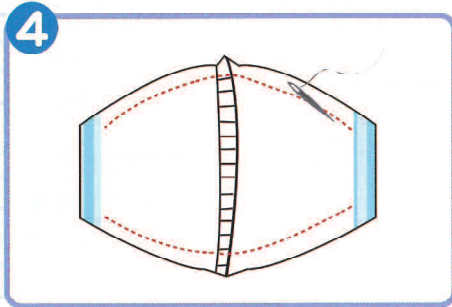
1 絵の道具を用意しよう!



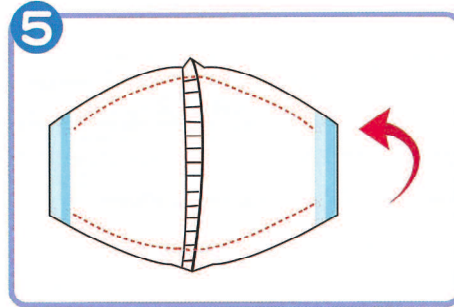
2 マスクの型どり・表布裏布各 2 枚ずつ準備



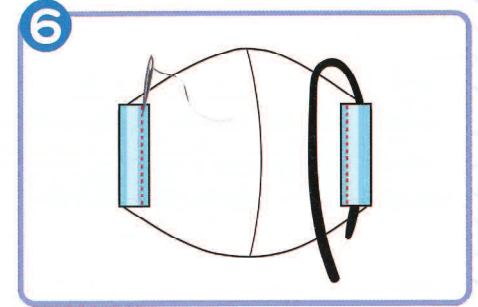
3 表布・裏布同士を合わせ、カーブ部分 1cm で縫います。



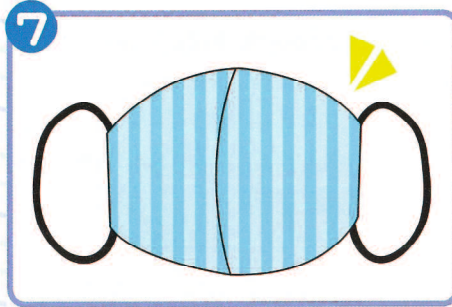
4 表布と裏布を表面が内側になるように重ね合わせ上下の点線の箇所を縫います。



5 上下を縫った後、横から手を入れ表にひっくり返します。



6 両サイドを折り、点線を縫い紐を通します。ゴム紐をそろえて玉結びします。



7 立体マスクが完成!!

◀ 装着して長さを調節してね。最後にゴムひもをまわして玉結びを隠すと完成だよ!



「もう大丈夫。」と気が抜けていませんか?  
第 2 波へ向け予防して身を守ろう!

- ・表布：タテ 15 cm × ヨコ 35 cm
- ・裏布：タテ 15 cm × ヨコ 30 cm
- ・マスク用ゴム：25 cm 程度を 2 本

材料

- ・はさみ
- ・針、糸

道具

- ・マチ針

## 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

— 厚生労働省より引用 —

### 正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

手を洗ってコロナを予防しよう!!



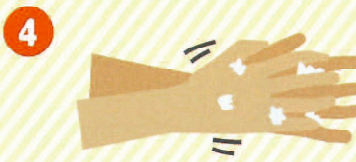
1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



【厚生労働省 HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html)】



## 新型コロナ感染?・・・どうする?



### 相談・受診の目安

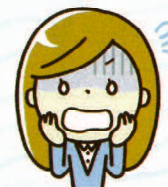
● 次の症状がある方は **下記を目安** にご相談ください。

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。

☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある場合。

☆ 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合。（症状が4日間以上続く場合は必ずご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方



**妊娠中の方** ☆ 念のため、重症化しやすい方同様、早めにご相談ください。

**小児**

☆ 小児科医による診察が望ましく、かかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

なお、この目安は国民のみなさまが、相談・受診する目安です。検査については医師が個別に判断します。

【厚生労働省 HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)】

新型コロナウイルス感染症に関しての一般的な相談や、風邪症状があり受診を考えている方等は下記までご相談ください。

**沖縄県相談窓口**

新型コロナウイルス感染症 相談窓口（コールセンター）  
TEL：098-866-2129

【沖縄県 HP <https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoken/kekkaku/2019-ncov.html>】

### 感染対策もお忘れなく



手洗い・咳エチケット（マスク）  
小まめに換気をしましょう。



てあらう



換気





やんばる じどり うんなんひやくやく ルーローファン

## 山原地鶏と雲南百薬の魯肉飯

琉球大学病院 栄養管理部

ルーローファン  
魯肉飯は沖縄とも親睦が深い台湾の料理です！材料に使われているスターアニス、シナモン、ピンクペッパーは薬膳料理にも使われ、消化不良の改善・食欲増進・ストレス緩和などの効果があります！

ルーローファン  
魯肉飯で使用するお肉は豚肉が主流ですが、今回はサラッと食べられるよう豚肉ではなく鶏肉を使用しました！付け合わせの雲南百薬は免疫力向上作用があり、コリコリした食感が楽しめます！

389kcal (1人前)  
たんぱく質…20.2g  
食物繊維…1.4g  
脂質…6.3g  
塩分…1.2g  
炭水化物…57.2g



### 【作り方】

- 炊飯器や鍋などでお粥を作る。
- 温泉卵を作る。(ゆで卵でも可)
- 生姜とにんにくをみじん切りにする。
- 鶏肉を4cm幅にカットする。フライパンを中火に掛けてごま油を入れたら皮面を焼き、色がしっかり付くまで焼く。焼き色が付いたら裏返す。
- 弱火にして同じフライパンの空いているスペースに③を入れて、キツネ色になるまで炒める。(焦がさないように注意！)
- 紹興酒を鍋肌に回しかけるようにして入れる。この時、フライパンをゆすりながら底に付いている旨味をこそげ落とすようにする。
- 深さのある鍋を用意して、フライパンに鶏肉と(A)を入れる。落とし蓋をして強火に掛ける。
- 沸騰したら中火にして、20分ほど煮込んで火を止める。
- 雲南百薬をボイルする。塩適量(分量外)を入れて15～20秒ボイルしてザルに上げる。(ボイル時間が長いと、特有の食感が失われる)
- 深めの皿にお粥を装いその上に②と⑧と⑨を盛り付ける。ピンクペッパーを適量散らして完成。お好みで梅干し、ネギ、ゴマなどを添えてどうぞ。



### 材料 (4人前)

鶏もも肉…320g  
雲南百薬(オカワカメ)…40g  
米…1合  
生姜…5g  
ごま油…5g  
にんにく…5g  
紹興酒…15g  
ピンクペッパー…少々  
(A)  
水…170cc  
醤油…22g  
砂糖…10g  
オイスターソース…10g  
スターアニス(八角)…1個  
シナモンスティック…1本



べにいもしらたま

## 紅芋白玉のフルーツポンチ



お子さんといっしょに  
おうち時間、楽しんでみませんか？

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、おなかの調子を整える整腸作用があります。ヨーグルトの酸味は食欲を増進させ、胃液の分泌や腸のぜん動運動をうながし、消化吸収を助けるので夏バテで食欲が落ちているときにぴったりの食品です！白玉に混ぜた紅芋パウダーは少量でも食物繊維を多く含み、色合いも鮮やかになるのでおすすめの食材です！

337kcal (1人前)  
たんぱく質…8.5g  
食物繊維…1.5g  
脂質…4.9g  
塩分…0.2g  
炭水化物…63.5g



### 【作り方】

- 白玉粉に紅芋パウダーを混ぜ、水大さじ1～2を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの軟らかさになるまでよくこねる。こねたら6等分にして丸める。
- 鍋に湯を沸かし、紅芋白玉団子を入れて茹でる。団子が浮いてきて1分程度茹でたら冷水にとって冷ます。
- ヨーグルトに砂糖を混ぜる(甘さは好みで加減する)。フルーツを適当な大きさに切り分ける。
- ヨーグルトに団子と果物を混ぜ合わせて完成！



### 材料 (2人分)

白玉粉…80g  
紅芋パウダー…5g  
水…大さじ3～4  
プレーンヨーグルト…300g  
砂糖…20g  
キウイフルーツ…1個(90g)  
パイナップル…80g  
オレンジ(1スライス)…10g

おうちで食べよう！



## 質問票返送のお願い

- ★質問票がお手元に届いたら記入してポストへ投函！ご協力をお願いします。
- ★出し忘れていた質問票がありましたら、今からでも提出をお願いします。
- ★質問票に記入するお子さまの身長・体重測定日はとても重要な内容です。  
記入間違いがないかチェックをお願いします。(通知表にある身長・体重測定日をエコチルカレンダーに書き込んでおくと、質問票の記入がスムーズになりますよ♪)
- ★名前の記入モレも増えています。  
**記入モレがあると、商品券やプレゼントをお送りすることができません。**  
最後に名前記入のチェックをお願いします。
- ★質問票をご返送いただいた方へ **商品券(1,000円分)と対象時期のプレゼントをお送りしています。**
- ★お引越しをされた方、お名前、電話番号に変更があった方は「登録内容変更届」をご記入のうえ、提出をお願いします。



- ★小学1年生のエコチルキッズ全員にささやかですが、ご入学のプレゼントをお送りしています。
- ※プレゼントは、学年質問票発送時期になりましたらお送りいたします。(2020年9月頃)

## 小学1年生以降の質問票は発送時期が変わります！

小学1年生(7歳)以降の質問票につきましては、年2回の実施で以下の通り変更となります。

### 【変更前】

- 毎年お子さんの生まれ月にお届けする質問票
- 毎年お子さんの生まれ月の半年後にお届けする質問票  
(但し、6歳半の質問票はありません)

### 【変更後】

- 毎年お子さんの生まれ月にお届けする質問票
- 学年単位で実施する質問票 ※ページ数少なめ  
(小学1年→9月頃、小学2年→11月頃、小学3年→7月頃)
- ※お子さんの誕生日によっては、同じ時期に2つの質問票が届きますが、これまで通りそれぞれにご回答のご協力をお願いいたします。
- ※小学校での身体測定(身長・体重)とその測定日、欠席日数の記録をおたずねします。  
小学校からこれらの記録を配布された際には、メモやコピーをとる、デジカメや携帯電話のカメラで写真を撮るなどの**記録の保存**をお願いします。



### エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター 琉球大学(沖縄)サブユニットセンター

- (琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内)
- TEL: 098-895-1213
- 携帯電話  
080-3377-2605



- 宮古事務所(宮古保健所内)
- TEL: 0980-79-0513
- 携帯電話: 080-2743-2844

平日  
8:30  
↓  
17:00

### エコチル調査コールセンター

 フリーダイヤル 0120-53-5252  
(9:00 ~ 21:00 年中無休)

### コアセンターのホームページがリニューアル！

子どもの健康と環境に関する全国調査  
**エコチル調査**

キッズコンテンツも  
あるよ♪

<https://www.nies.go.jp/jecs/index.html>

- 琉球大学(沖縄)サブユニットセンター  
ホームページ  
<http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp/>

ちゅらちるブログも更新しています♪

