

〈目次〉

1. 「エコチル調査国際シンポジウム in 名古屋」の開催について
2. おしえて、エコチル先生！
3. エコチル！レシピ
4. エコチル調査からのお知らせ

★ 1. 「エコチル調査国際シンポジウム in 名古屋」の開催について ★

環境省は、平成25年11月15日（金）ミッドランドホール（名古屋市）にて、「エコチル調査国際シンポジウム in 名古屋」を開催します。一般参加申込みは、平成25年11月11日（月）まで。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時：平成25年11月15日（金）13:30～16:00（日英同時通訳付）
場 所：ミッドランドホール（JR名古屋駅から徒歩5分）

※詳細・お申込みについては以下URLをご参照ください。
⇒ <http://www.env.go.jp/press/press.php?serial=17243>

★ 2. おしえて、エコチル先生！ ★

おしえて！エコチル先生、今回は、お母さんにも赤ちゃんにもとても大切な、出産前後の時期の健康問題にお詳しい、国立成育医療研究センター周産期診療部の産科医長、渡邊典芳先生に、最近の妊婦さんの健康問題についてお話を伺いました。

— 最近、妊婦さんの「やせ」の問題がしばしば聞かれますが、実際はどうなのですか。

社会全体が貧しかったころは、栄養状態が不良な人もたくさんいたので、妊婦さんが気兼ねなく栄養を取れるように『赤ちゃんの分も食べなければ』と周りが食事を余分に食べさせたのです。

しかし、戦後の高度経済成長期に、すでに多くの人が十分な栄養を取れているにもかかわらず妊婦さんが食事をとり過ぎ、体重が増えすぎる傾向があったため、今度は医師や保健師など、医療側のスタッフが「あまり太らないように」と指導するようになりました。そのため、「小さく生んで大きく育てる」というような考え方が主流になり、お母さんたちがあまり体重を増やさないよう注意するようになりました。赤ちゃんが小さい方が、出産のときのお母さんの負担が少なくて済むのです。

ところが今度は、お母さんが妊娠中にあまり食事を摂らなくなり、胎児が十分に成長できず、出生時の体重が少なくなる、という問題が見られるようになりました。それで、最近では妊娠中もちゃんと食事を摂るように、太り過ぎを気にし過ぎて食事制限をしないように、と指導されるようになっていきます。

☆☆ 続きは、ホームページでご覧ください。☆☆
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/column/column20.pdf>

★ 3. エコチル！レシピ



秋の味覚たっぷり♪様々な食感が楽しい簡単スイーツ。
ビタミンや食物繊維も豊富な栄養価の高い食材で、免疫力アップ。

さつまいもとフルーツのナッツクランブル

□ 材 料 □ (2人分)

さつまいも1/2本、柿1/2コ、りんご1/4コ、バナナ1/2本、くるみ15g、
ラムレーズン(なければ普通のレーズンでも可)15g、シナモン少々、薄力粉35g、
ブラウンシュガー15g、無塩バター20g

□ 作り方 □

1. さつまいも、柿、りんご、バナナは1cm角ぐらいの食べやすい大きさに切る。
2. くるみは食べやすい大きさに割る。
3. 2.とラムレーズンを1.に入れて、さっと混ぜ合わせる。
4. 耐熱皿にバターを塗り、3.を入れて、シナモンをふりかける。
5. 薄力粉と常温で柔らかくした無塩バター、ブラウンシュガーをボールに入れ、手でポロポロになるように混ぜて、4.にのせる。
6. 200度に予熱したオーブンで約25分焼く。

フルーツはそのまま食べるのも美味しいけれど、このように加熱する事で
甘みが増し、冷え予防の効果にも繋がります。ナッツやドライフルーツは、
他の種類でも良いので家にあるものを上手に活用してください。

(レシピ作成：栄養士 (株) Japan Food Expert代表 長田絢先生)



4. エコチル調査からのお知らせ



○ 最新のエコチル調査データ

- ・参加者(お母さん)の数 82,759人
※平成25年9月26日現在(確定値のみ)

～☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----～

「サポーターのみなさんへのお願い」

あなたの身近な人に、エコチル調査をお知らせいただけませんか？
10万組もの方々に参加いただくためには、
ひとりでも多くの人に、エコチル調査を知っていただく必要があります。
子どもたちのすこやかな未来のために、ぜひともご協力をお願いします。

～☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----～

- ・エコチル調査ホームページ
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- ・メールマガジンのバックナンバーはこちら
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/index.html>
- ・メールマガジンの配信停止

- 下のアドレスへ空メール(タイトル、本文未入力)を送信してください。
⇒ ecochildteishi@oi06.asp.cuenote.jp
- ・ 配信先メールアドレスの変更をご希望の方は、
新しいメールアドレスで再度サポーター登録をお願いします。
⇒ <https://www.env.go.jp/chemi/ceh/entry/>

※このメールアドレスは配信専用です。

発行／編集
環境省 環境保健部 環境リスク評価室
エコチル調査担当

□-----□