

「10万人まであと少し！」
引き続き、エコチル調査への応援をよろしくお願いいたします。

〈目次〉

1. おしえて、エコチル先生！
2. エコチル！レシピ
3. エコチル調査からのお知らせ



1. おしえて、エコチル先生！



おしえて！エコチル先生、今回は、妊娠中の体重コントロールやむくみ対策について、国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科医長の荒田尚子（あらた・なおこ）先生に、お話を伺いました。

— あまり体重を増やさずにマタニティ生活を送るためには、どのように体重をコントロールしていけば良いのでしょうか。

妊娠中の体重というのは、妊娠の結果へ非常に影響を及ぼすことがあります。しかし、それとはまた別に、妊娠の前の痩せすぎや、太りすぎというのも妊娠の結果に影響します。

まず、妊娠前の痩せすぎには大きな問題があり、「赤ちゃんの発育が悪くなる」、「切迫早産」、「貧血が増える」といったことが言われています。そして、妊娠前に太り過ぎた場合は、妊娠中に高血圧になる「妊娠高血圧症候群」や、血糖値が上がる「妊娠糖尿病」にかかりやすくなり、そしてさらには、巨大児と言われる4000g以上の大きな赤ちゃんを産むことになって、出産で非常に大変な思いをしたりすることがあります。産まれた赤ちゃんが低血糖になったり、出産時に赤ちゃんの肩が引っ掛かる「肩甲難産」となって、赤ちゃんが骨折をして出てきたりする可能性もあるのです。

☆☆ 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/column23.pdf>



2. エコチル！レシピ



ひな祭りメニューにもピッタリ！
見た目も鮮やかでおいしい簡単ちらし寿司

五目ちらし寿司

□ 材 料 □ (2合分)

- (酢飯) : 米2合・すし酢(酢40g・砂糖30g・塩5g)
(ご飯の具) : 干し椎茸4枚、にんじん1/2本、こんにゃく1/2パック、
ごぼう1/3本、れんこん4cm、ごま油大さじ1、調味料※
(※ しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、大さじ1、砂糖大さじ1/2)
(仕上げの具) : 卵3コ、塩適量、むきえび12尾、絹さや12枚、白ごま適量

□ 作り方 □

1. ご飯をかために炊き、すし酢を入れ、あおぎながら混ぜる。

