

「エコチル調査への参加者が40,000人を突破しました！」
「エコチル！レシピを掲載しました！」

〈目次〉

1. エコチル！レシピ
2. おしえて、エコチル先生！
3. 今月のメッセージ
4. エコチル調査からのお知らせ

★
1. エコチル！レシピ

今号より、不定期で、「エコチル！レシピ」と題しまして、その季節にぴったりの簡単レシピをご紹介します。
毎日の献立にぜひご活用ください！

今月は、まだまだ暑い夏にぴったりの「タコライス」です。

色鮮やかで見た目もきれい、ワンプレートでも栄養バランスバッチリ♪

=====
夏野菜と玄米雑穀タコライス
=====

□ 材 料 □ (2人分)

白米75g・玄米60g・雑穀（あわ・いなきび・ひえ・はとむぎ・おおむぎ・黒米・赤米・緑米・たかきびなど）30g
にんにく1片・玉ねぎ1/2個・オリーブオイル5ml・牛ひき肉150g
レタス1/4玉・トマト1個・アボガド1個・シュレッドチーズ50g・
レモン汁小さじ1
A（トマトケチャップ大さじ1・ウスターソース大さじ1・しょう油小さじ1
・カレー粉小さじ1/2強）

□ 作り方 □

1. 白米と玄米は合わせてといで、分量の水、雑穀を入れ、浸水させてから炊く。
2. 玉ねぎとにんにくはみじん切り、レタスは千切り、トマトは角切り、アボガドは角切りにしてレモン汁をかける。
3. Aの調味料を混ぜておく。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒めて、牛ひき肉と一緒に炒める。
5. 火が通ったら塩、こしょう、3の調味料を入れて少し煮詰める。
6. ご飯を盛ってレタス、トマト、5で作ったタコミート、アボガド、チーズを盛りつける。

旬のレタスやトマトを使った夏におすすめのレシピ。アボガドのビタミンEは別名若返りビタミンといわれるほどアンチエイジングに効果的。牛肉とチーズのたんぱく質、カルシウムもとれて栄養バランス抜群です。さらに、白飯を玄米と雑穀のご飯に変えることによってミネラルも豊富に摂取できます。

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

2. おしえて、エコチル先生！



「おしえて！エコチル先生」、今回お話を伺うのは、国立成育医療研究センターのリハビリテーション科医長で、発達評価センター長の橋本圭司（はしもと・けいじ）先生です。

——最近、発達障害やADHD（注意欠陥・多動性症候群）、自閉症のお子さんが増えた、と言われますが、実際のところはどのようなのでしょうか。

「そうですね、10年くらい前までは、リハビリテーション科に来られるのは重症心身障害を持つお子さんや精神発達遅滞のお子さんが多かったのですが、最近では約80%がいわゆる発達障害を疑われるお子さんで、特に軽度発達障害のお子さんが多いのです。落ち着きがない、コミュニケーションが苦手、一つのことに強くこだわる、というようなさまざまな症状です」

——なぜそのようなお子さんが増えているのでしょうか。

「原因はいくつかあり、それらが複合的に作用していると思います。最近では社会全体で晩婚化が進み、お父さんもお母さんも高齢で妊娠、出産を迎える傾向があります。母親の高齢出産はどうしてもリスクが高くなり、お子さんもハイリスク児として生まれる可能性が高くなります。また、最近の研究では、広汎性発達障害の危険因子として、出生時合併症や両親の精神疾患の既往、父親の高齢などが報告されています。

二つ目の原因は、平成16年に『発達障害者支援法』という法律ができて、市町村が発達障害児を早期に支援するために早期発見に留意することが定められたことです。つまり、これによってこれまで見過ごされてきた発達障害児に診断が付きやすくなった結果、発達障害と診断されるお子さんが増えたということができます。

三つ目は、昔から発達障害を持った人はいたのですが、昔は、たとえばいろいろな職人さんや農業の仕事があり、それらの中には手先の器用さや一つのことに集中する根気強さがなによりも求められる仕事も多く、例えば文字が読めないとか計算ができなくても、持って生まれた才能を生かす仕事がある社会だったのだと思います。今は、残念ながら職人さんや農業の仕事がどんどん減り、皆一様により高学歴を身に着けて、より良い会社や役所に勤めるサラリーマンを目指す社会になっています。そのような仕事をするには、文章を書いたりコンピューターを使いこなしたり、計算をしたり、人と上手にコミュニケーションをとる、などといった能力が必要とされるのです。そのため、それらの能力が身に着かないことを問題視するようになった、と言えるのではないのでしょうか。

以前は問題とされなかった、その人の持って生まれた個性が、問題とみなされる社会になっているのではないかと思います」

☆☆ 続きは、ホームページをご覧ください。☆☆

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/column/column11.pdf>



3. 今月のメッセージ



今月は、福島ユニットセンターおよび宮城ユニットセンターよりメッセージが届きました。

●福島ユニットセンター

エコチル調査が開始して早1年6か月が過ぎ、2209人の妊婦さんに参加していただいています。リクルート活動においては、調査に参加したい、参加してよかったと思ってもらえるように、「放射線についての講演会」や「エコチルふれあい会」など相談できるイベントを開催してきました。これからも参加者さんの声を大切に、寄り添い見守ってまいりたいと思います。

