

「10月より、福島県全域で生まれてくる子どもたちを見守ります」  
「尼崎市の稲村和美市長から応援メッセージが届きました！」

〈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

前号よりスタートした「エコチル！レシピ」。  
毎日の献立にぜひご活用ください！

「旬の秋鮭ときのこを使った秋らしいおかず、決め手はしょうゆ麴です！」

秋鮭とキノコのマヨチーズホイル焼き

□ 材 料 □ (2人分)

生鮭2切れ・しめじ1袋・えのき1袋・舞茸1袋・マッシュルーム4個・  
玉ねぎ1/2個・酒 大さじ1・醤油麴大さじ1・マヨネーズ 大さじ2・  
ピザ用チーズ 60g・パセリ 少々・バター30g・レモン1/2個  
(※醤油麴が手に入らないときは、塩麴をお使いください。)

□ 作り方 □

1. 生鮭に、しょうゆ麴と酒を混ぜて塗り、15～30分おく。
2. しめじ・まいたけ・えのきは石づきを除いてほぐし、マッシュルームは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
3. パセリは細かくちぎり、マヨネーズ、チーズと混ぜ、きのこに軽く和えておく。
4. アルミホイルにバター（半分）を敷き、玉ねぎ、鮭、ソースをからめたキノコ類、バター（半分）、レモンスライスをのせて、しっかり包む。
5. フライパンに少量お湯を沸かし、その中で15分蒸し焼きにする。  
(オープン・オーブントースターでも可能)

鮭にはアスタキサンチンが豊富で、動脈硬化を防ぎ、強い抗酸化力を発揮します。また、鮭には血液をさらさらにして中性脂肪を減少させ、血管の若返りに役立つDHA、EPAが豊富に含まれています。旬の鮭はおいしくて体に嬉しい栄養がたっぷり含まれていますので、積極的に摂りましょう。

(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小児科医で小児アレルギーがご専門の、千葉大学大学院医学研究院准教授、下条直樹（しもじょうなおき）先生です。

——最近、まだ小さな赤ちゃんの内からアトピー性皮膚炎になる例が増えていると聞きます。

「子どものアレルギーは、一般的にアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、気管支ぜんそくという順番で発症することが多いのです。一人の子どもがこれらのアレルギーを次々発症していくことを『アレルギー・マーチ』といいます。アトピー性皮膚炎は、アレルギー・マーチの最初の一步となる可能性の高い症状ですが、早いお子さんでは生後1～2か月前にアトピー性皮膚炎が発症することがあります。」

——そんなに早い時期からアトピー性皮膚になるのでは辛いですね。

「私たちの研究グループは、千葉市と横浜市で1500名以上の子どもを対象にして、生後4か月、1歳6か月、3歳の時点でのアトピー性皮膚炎の有無を調べました。その結果、4か月の時点でアトピー性皮膚炎と診断された子は約13%でしたが、その半数は1歳6か月の時には症状が消えていました。また、1歳6か月の時点でアトピー性皮膚炎と診断された子の半数が、3歳の時には症状が消えていました。しかしその一方、各時点での有病率は約13%、12%、16%で大きな変化はありませんでした。すなわち、発症した子供たちの多くで症状が緩和していく一方で、新たに発症している子どもたちもいる、ということになります。そして、3歳までの累積の有病率は約30%ですが、すべての時期を通してアトピー性皮膚炎と診断された子どもは約3%程度でした。」

——アトピー性皮膚炎の発症に関わるものはなんなのでしょう。

「1歳6か月までに発症したグループを早期発症群、1歳6か月以降に発症したグループを後期発症群、と分けて見ると、早期群は後期群と比べて『男児』『食物アレルギー』『ネコの飼育』が発症と関連していました……」

☆☆ 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/column12.pdf>

★

### 3. 今月のメッセージ

★

#### ☆サポーター代表からのメッセージ

兵庫県尼崎市の稲村和美市長から、応援メッセージが届きました！  
尼崎市は、エコチル調査の対象地域のひとつで、市長も日々、子育てにまい進されています。

尼崎市は、過去に経験した公害の教訓を未来へつなげていこうという、多くの方々の想いと取組み、そしてその成果が息づくまちです。  
市内の環境は改善しましたが、近年、全国レベルで喘息やアトピーを持つ子どもが増えています。原因として、化学物質などの影響が疑われています。  
エコチル調査は、その関係を調べる大切な調査。  
私も尼崎市長として、また、子育て真っ最中の母親の一人として、先輩たちが そうしてくれたように、子どもたちの健康と未来のため、力を尽くしたいと思っています。

ぜひ皆さまも、エコチル調査へのご理解とご協力をお願いします！

稲村 和美

「こちら市長室です」尼崎市公式ホームページ

[http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/welcome\\_mayor/index.html](http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/welcome_mayor/index.html)



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

