

「エコチル調査への参加者が48,000人を突破しました！」
「エコチル調査2周年記念シンポジウムを開催します！」

〈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

★

寒くなってきた今の季節にピッタリ！あったかクラムチャウダーでポカポカに。殻つきアサリのだしと冬野菜が甘くておいしい、栄養満点のスープです。

野菜たっぷりのあったかクラムチャウダー

□ 材 料 □ (2人分)

殻つきあさり150g・ベーコン20g・
玉ねぎ1/2個・にんじん1/2本・じゃがいも1個・
小麦粉15g・アサリの茹で汁125cc・牛乳125cc・バター15g・
パルメザンチーズ10g・塩、胡椒、パセリ適量

□ 作り方 □

1. アサリは砂だしをしたのち、殻ごと茹でて煮汁をとっておき、身だけはずす。
2. ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎを1cmの角切りにしておく。
3. お鍋にバターを溶かして野菜とベーコンを炒め、しんなりしたら、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 1.の汁と牛乳を少しずつ加える。
5. 野菜が柔らかくなるまで煮こむ。
6. アサリとパルメザンチーズを加え、塩・胡椒で味を整えて完成。

野菜は、レシピの通りでなくても、他にブロッコリー、セロリ、キャベツ、カリフラワーなど、おうちにあるものを上手に利用して下さい。
あさりには貧血と関係の深い鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれていますので、貧血気味の方や低血圧の方、妊産婦さんにも最適な食材ですよ。

(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、千葉ユニットセンター長で千葉大学予防医学センター長の、森千里（もりちさと）先生です。「なぜ出生コホート調査が大事なのか」、お聞きしました。

——エコチル調査は、赤ちゃんが生まれる前から登録して、お母さん、お父さ

んの血液などを採取して、お子さんが13歳になるまで、という長い期間調査しますが、そもそもなぜ、このような調査が必要なのでしょう。

「はい。時々、『13年間も調査を続ける自信がない』とお母さんやお父さんがおっしゃるのを聞くことがあります。本当に長い期間ですよ。そもそも、エコチル調査は何のための調査かというと、『お母さんのお腹の中にいる期間や生まれてからの周囲の環境中にある化学物質などの環境因子が子どもの健康に何らかの影響を与えているのではないか』という仮説を明らかにするための調査なのです。日本国内での環境汚染は、以前に比べると非常に低くなったと言われます。しかし、新しく作られた化学物質で環境中に広がっているものもあります。また、以前からある化学物質の汚染が低い濃度になっても、さまざまな物質が混ざると、予想していなかった影響が出るかもしれません。そのような影響を見るには、長期間にわたる調査が必要なのです」

——動物実験で影響を調べることはできないのですか。

「たしかに、化学物質による影響は動物実験で調べることができるものもたくさんあります。化学物質の毒性を動物で調べるには、複数の濃度でたくさんの動物に投与して影響を見る必要があります。実験には主にネズミ（げっ歯類）を使います。ネズミは、寿命は2年くらい、一回に15から20匹くらい子どもが生まれますし、餌やりも簡単です。経済的、効率的に実験ができるのです。しかし、ネズミでは人への影響を完全に見ることはできません。過去には、ネズミを使った実験で影響が見られず、人に被害が出た例があります。

☆☆ 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/column14.pdf>

★

3. 今月のメッセージ

今月は、愛知ユニットセンター、富山ユニットセンターよりメッセージが届きました。

●愛知ユニットセンター
愛知ユニットセンターでは、去る9月4日に「エコチル！ティーパーティー」を開催いたしました。
「採血は苦手だけど、子どものために頑張るよ！」といったコメントや、「先輩ママたちに会えて本当によかった」というご意見をいただきました。このようなクッキングやティーパーティーなどのイベントにご参加いただけることをリクルートの際お話しするようにしています。
参加者の方とイベントで再会できたときは、心から嬉しい瞬間です。
(リサーチコーディネーター 紀ノ岡ゆかりさん)

●富山ユニットセンター
エコチル調査について説明したところ「社会貢献に参加できるので良い機会だ」と言って喜ばれた妊婦さんに出会えました。
また、今年2月に出産された参加者さんが、先日ひょっこりとエコチル室を訪ねてくれ「次の子もエコチルに参加します！」とのこと。
参加者さんの言葉が励みとなり、大いなる目的に向かって、新たな方にお声掛けする元気をいただいています。
(富山ユニットセンター RCのみなさん)

※リサーチコーディネーター(RC)とは
調査対象地域にお住まいの妊婦さんたちにお声をかけ、エコチル調査の内容を説明するなど、参加者と協力医療機関やユニットセンターをつなぐスタッフのことです。

★

4. エコチル調査からのお知らせ

