

「エコチル調査への参加者が50,000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

★

外食が多くなりがちな年末年始。ご馳走続きの胃をホッと一息させるためのヘルシー煮こみ料理。  
彩りもよくおもてなしにも最適なので、大鍋で食卓へ出してみんなで取り分けながらいただきます。

### 鶏手羽中と冬野菜のトマト煮こみ

□ 材 料 □ (2人分)

鶏肉手羽中200g

ブロッコリー 1/2株、カリフラワー1/2株、カブ1株、玉ねぎ1個、にんじん1本  
にんにく1片、オリーブオイル大さじ1、小麦粉適量、ハトムギ30g、  
トマト缶1缶、白ワイン200ml  
ローリエ、塩、こしょう

□ 作り方 □

1. ハトムギは30分ほど浸水させ15分茹でて水を切っておく。
2. 鶏肉は塩、胡椒で下味を付け小麦粉をはたいておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、1. の表面を軽く焼き色がつくまで焼く。
4. ブロッコリー、カリフラワー、カブ、にんじんは食べやすい大きさに切って、蒸しておく。
5. 鍋に油を熱し、にんにくをいれ、スライスした玉ねぎを入れ炒める。
6. お肉を戻して白ワインを入れる。
7. トマト缶、ローリエ、ハトムギ、にんじんを入れて煮こむ。
8. カブ、カリフラワー、ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を整える。

気温が低く体が冷えて血液循環が悪くなったり、空気が乾燥しがちなこの時期、お肌の乾燥やくすみ気になったら、コラーゲンたっぷりの鶏手羽中がオススメです。コラーゲンはビタミンCによって、吸収が促進されますので、ビタミンC豊富なブロッコリーやカリフラワーなど冬野菜と一緒にたっぷり摂りましょう。

(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、愛知ユニットセンター長

の、上島通浩（かみじま みちひろ）先生です。エコチル調査の国際連携についてお聞きしました。

——エコチル調査と同様の調査は、アメリカ、ヨーロッパなど外国でも行われていると聞きました。

「そうです。アメリカでは2001年から国家プロジェクトとして、ナショナル・チルドレンズ・スタディ、つまり『全米子ども調査』という名前の出生コホート調査（子どもの健康を出産前から見守り続ける調査）の準備が始まりました。本格的な調査開始のため、現在全米で調査方法をはじめとしてさまざまな試行が行われています。ヨーロッパでは、エコチル調査に匹敵する規模の調査は過去にノルウェーやデンマークで行われていますが、血液や尿などの化学物質濃度が測定されるのは少数の参加者にとどまり、エコチル調査とは少し異なっています。この意味でのエコチル調査と同様の国家プロジェクト調査は、現在、ドイツ、フランスをはじめいくつかのヨーロッパ諸国で準備中です。また、中国、韓国、オーストラリアその他多くの国・地域で、規模の大小はありますが出生コホート調査が行われ、あるいは計画されています。エコチル調査は、こうした各国の調査のいくつかと連携して実施しています。」

——同じような調査が世界的にほぼ同時期に始まるとは、おもしろいですね。

「世界的に共通の問題意識があるのです。先進国ではどこも、近年同じような子どもの健康上の問題が注目されているのです。ぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー、脳機能の発達に関係する広汎性発達障害などが増加しているという報告があります。病気の原因には、先祖から受け継いだ遺伝的な背景、お母さんが妊娠した年齢、環境や生活習慣から受ける影響などが関係しているとされています。しかし、人の遺伝的な背景が数十年で変化すると考えられないことから、なんらかの環境の変化が最近の子どもの病気に影響を与えていると考えられるのです。これが、さまざまな国や地域で政府や研究者が『子どもを取り巻く環境と健康状態をきちんと調べなければならぬ』と考え、行動している理由です。」

☆☆ 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/column15.pdf>

★

### 3. 今月のメッセージ

★

今月は、大阪ユニットセンター、京都ユニットセンターよりメッセージが届きました。

●大阪ユニットセンター  
各協力医療機関に配属されているリサーチコーディネーターが、参加者さんとの交流の中でお聞きした“参加者さんの声”を少しだけ紹介致します。

- \* 「参加してよかったこと」
- ・ アレルギーの検査によって、それまで知らなかったが自分にアレルギーがあることがわかってよかった。
- ・ 質問票を書くのは大変。特にFFQ（食事の頻度や量）を書くのは大変だけれど、自分の食生活を見直すのには良い機会だと思った。
- ・ 検査結果が返ってくるのはよい。特に大阪大学の追加調査でおしっこの塩分を教えてもらえるのはありがたい。
- \* 「エコチル調査に期待していること」
- ・ 自分の子どもがぜんそくや、アトピーのアレルギーを持っているかどうかを早く調べてほしい。
- ・ 親として子どもの将来に役に立つことに協力したい。

...等の声が上がっていました。

●京都ユニットセンター  
京都ユニットセンターの木津川地区では、参加者のみなさまとの交流を目的とした「エコチル・カフェ」を開催しています。先日は、産婦人科医の江川美保先生が「妊

