

「エコチル調査への参加者が6万人を突破しました！」

〈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

良質のたんぱく質を含む牛肉と抗酸化力の高いトマトの簡単レシピ。
あっという間にワンプレートできちゃうので忙しい時にもピッタリ。

=====

野菜たっぷり！トマトすき焼き

=====

□ 材 料 □ (2人分)

牛薄切り肉 200g
にんにく 1片・オリーブオイル 大さじ1・しめじ 1株・えのき 1株
塩・黒こしょう
トマト 2個・玉ねぎ 1個・生バジル 1パック
醤油 35ml・みりん 40ml・料理酒 50ml
米 1合・雑穀 15g

□ 作り方 □

1. 米と雑穀を炊飯する。
2. 牛肉、玉ねぎ、トマトは食べやすい大きさに切る。
3. 浅鍋にオリーブオイル、みじん切りしたにんにくを入れ、火にかけ、玉ねぎ、牛肉を炒める。
4. 料理酒、みりん、醤油、しめじ、えのきを入れて煮立ったら、トマトを入れる。
5. 塩、黒こしょうで味を調え、バジルを散らす。
6. 雑穀ごはんに添える。

トマトの酸味とバジルの爽やかさで、お肉を最後までおいしく食べられます。
トマトやバジルなど抗酸化力の高いお野菜は、アレルギー予防にも効果的。
花粉症の症状が多いこの季節、たくさん食べたい食材です。
牛肉はすき焼き用でなくても切り落としでも十分おいしいです。

(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、今回は、最近研究が進んでいる子どもの自閉症スペクトラム (Autism Spectrum Disorder=ASD) について、国立成育医療研究セン

★

ター「こころの診療部」発達心理科医長の宮尾益知先生にお話しを伺います。

——最近よく「自閉症スペクトラム（ASD）」という言葉を使いますが、「自閉症」とどう違うのですか。

「以前は、『自閉症』はめったに見られない、珍しい病気とされていました。しかし、近年、古典的な自閉症（カナー型）とまでは行かなくても、社会性やコミュニケーションに困難のあるさまざまな症状のある人たちがたくさんいることがわかってきました。たとえば特定不能の広汎性発達障害（とくていふのうのこうはんせいはいったつしょうがい）やアスペルガー症候群などがあることがわかってきました。そこで、自閉症を頂点として、社会性やコミュニケーションに困難のあるさまざまな発達障害を総称して『自閉症スペクトラム』と新しい診断基準（DSM-5）では呼ぶようになってきています。スペクトラムとはプリズムのことです。プリズムには境界がはっきりしない虹色の色がありますね。そのように、幅広いさまざまな程度の症状がある、という意味です」

——原因はなんですか。

「1950年代くらいまでは、母親の子どもへの接し方が原因（冷蔵庫マザー）と言われていましたが、60年代から70年代にかけて、日本の1歳半検診の結果などから、生まれつきコミュニケーションがうまくとれない子どもが数多くいることが分かってきました。その後80年代くらいからは医学的に対応が可能な疾患と認識され、さまざまな取り組みが行われています。しかし、原因についてはまだよくわかっていません。一時期、予防接種の防腐剤として添加されていた水銀が原因ではないか、と報告されたこともあります。現在ではこの説は否定されています。最近の研究では、ASDの子どもは脳の働きが健常児と異なることが分かってきました。左脳の、言語をつかさどる部分などが適切に働いていないのです。つまり、生まれつき脳機能障害を持っている、ということです。ASDの発症には性差があり、男児の方が多いのですが、これはもともと女性の方が男性よりもコミュニケーション能力が高いからです」

☆☆ 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/column18.pdf>

★ 3. 今月のメッセージ

今月は、南九州・沖縄ユニットセンターよりメッセージが届きました。

- 琉球サブユニットセンター
エコチル調査の最南端の宮古島は、青い海、青い空、まばゆい太陽の照り輝くエコアイランドです。
地球環境に優しい「我（ばん）たが島（すま）みゃーく」を、市長を先頭に環境問題に取り組んでいます。
また、子育てしやすい環境も行政で整え、エコチル調査も行政の強力なサポートと協力医療機関の熱く力強い応援を頂き、リクルート数も目標に近づいています。
先日、協力者の交流を目的に「ベビーマッサージ教室・育児相談会」を開催し12組の親子が参加し楽しい時間を過ごしました。
「毎月開催してー」「エコチルママクラブ作ろーよ」等々の声に嬉しくパワーを頂きました。
今後も楽しく頑張ります。
エコアイランドみゃーくヘンミャーチ（いらっしやいませ）。
（琉球サブユニットセンター宮古事務所RC 平良慶子さん）

- 宮崎サブユニットセンター
リクルート活動も2年目に入り、2回目参加者の方も増えてきました。
参加理由に「質問票は大変だけど、生活スタイルの見直しができる。」「子どもの環境の重要性を感じた。」などの声が聴かれます。

環境省 環境保健部 環境リスク評価室
エコチル調査担当

