

「エコチル調査への参加者が80,000人を突破しました！」  
引き続き、エコチル調査への応援をよろしくお願いいたします！

〈目次〉

1. エコチル！レシピ
2. おしえて、エコチル先生！
3. エコチル調査からのお知らせ

## ★ 1. エコチル！レシピ ★

食物繊維たっぷりで免疫力アップに期待のきのこ類と  
生クリームもバターも使わないヘルシークリームパスタ

### えびときのこの豆乳アボカドパスタ

□ 材 料 □ (2人分)

ムキエビ100g、まいたけ1/4パック、しめじ1/4パック、  
たまねぎ1/8コ、アボカド1/2コ、にんにく1片、  
オリーブオイル大さじ1/2、豆乳75cc、粉チーズ適量、白みそ大さじ1/2、  
塩・こしょう適量、ブラックペッパー適宜、バジル適宜、スパゲティ140g

□ 作り方 □

1. にんにく、たまねぎは薄切りにする。  
きのこ類は石づきを取ってほぐしておく。
2. アボカドはすり潰して、豆乳、白みそと和えておく。
3. フライパンにオリーブオイルにんにくを入れ、  
たまねぎがしんなりするまで炒めたら、きのこ類、エビも入れて炒める。
4. 全体的に火が通ったら、②を入れてからめる。
5. ソースがなじんだら、塩、こしょうで味を調える。
6. たっぷりの湯で茹でたパスタと粉チーズとからめて、  
最後にブラックペッパーをふり、バジルをのせる。

クリーミーなアボカドとまろやかな豆乳が主役のちょっと和風のクリームソース。  
隠し味の味噌がポイントで、全体の味を調和してくれます。  
えびの代わりに鶏肉やベーコンでもおいしくできます。

(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、今回は、エコチル調査コアセンター長の川本俊弘  
(かわもと・としひろ)先生から、メッセージをいただきました。

「未来の子どもたちのためのエコチル調査」

エコチル調査とは、正式には「子どもの健康と環境に関する全国調査」と言い、化学物質をはじめとする環境要因が子どもの健康にどのような影響を与えているかを明らかにするための調査です。このエコチル調査は環境省が主導し、北海道から沖縄まで全国10万組のお母さん、赤ちゃん、さらにはお父さんにご参加いただき、子どもがお母さんの体の中にいるときから13歳のお誕生日まで追跡させていただくという壮大な国家プロジェクトです。

現在の私たちの身の回りの環境は、私たちが子どもであった時代とは大きく様変わりしています。大気汚染や水質汚濁は高濃度の局地限定的なものから低濃度ながら国境を越えた地球レベルのものに変わっています。

☆☆ 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/column19.pdf>

---

★ 3. エコチル調査からのお知らせ

---

○ 最新のエコチル調査データ

- ・参加者（お母さん）の数 80,277人  
※平成25年8月29日現在（確定値のみ）

○ 平成25年度第1回エコチル調査企画評価委員会を開催します

日 時：2013年10月17日（木）  
場 所：弘済会館

※詳細・傍聴お申込みはこちらから  
⇒ <http://www.env.go.jp/press/press.php?serial=17190>

～☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----～

「サポーターのみなさんへのお願い」

あなたの身近な人に、エコチル調査をお知らせいただけませんか？  
10万組もの方々に参加いただくためには、  
ひとりでも多くの人に、エコチル調査を知っていただく必要があります。  
子どもたちのすこやかな未来のために、ぜひともご協力をお願いします。

～☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----☆-----～

- ・エコチル調査ホームページ  
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- ・メールマガジンのバックナンバーはこちら  
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/index.html>
- ・メールマガジンの配信停止  
下のアドレスへ空メール（タイトル、本文未入力）を送信してください。  
⇒ [ecochildteishi@oi06.asp.cuenote.jp](mailto:ecochildteishi@oi06.asp.cuenote.jp)
- ・配信先メールアドレスの変更をご希望の方は、  
新しいメールアドレスで再度サポーター登録をお願いします。  
⇒ <https://www.env.go.jp/chemi/ceh/entry/>

※このメールアドレスは配信専用です。

---

発行／編集

