



のべチル News

Vol.5

(2017年9月12日発行)



年齢別エコチルKids

2歳：52人

3歳：602人

4歳：530人

5歳：573人

6歳：31人

(2017年8月28日現在)

保健師さん のおはなし

熱中症のおはなし

延岡市役所 健康増進課

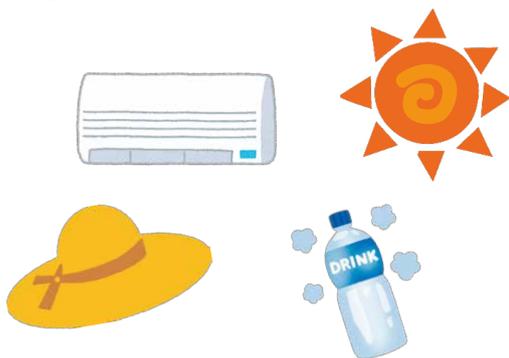
まだまだ暑い日が続きます。熱中症は外出時だけでなく室内にいるときも発症することがあります。暑さに対する抵抗力は個人によって違うので、熱中症のことをよく知り、適切な予防をしましょう。

熱中症は、室温や気温が高い中での運動や作業により、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調節機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。症状は、体温上昇、めまい、体がだるい、吐き気、ひどい時はけいれんや意識の異常など様々な症状をおこします。特に子どもは、体温調節機能が未熟で、地面の照り返しの影響を強く受けることなどから熱中症になりやすいと言われます。また、高齢者も汗をかきにくく、暑さやのどの渴きを感じにくいことなどから、なりやすいと言えます。

熱中症の予防のポイントは、まず、室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を使って調整すること。また、外出のときは、通気性の良い涼しい服装で日除け対策をしっかりしましょう。日陰などを利用して、こまめに休憩してください。のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかくときは塩分も補給しましょう。

もし、熱中症になってしまったら、涼しい場所に移動し、安静にしてイオン飲料などの水分を補給し、首やわきを冷やしましょう。口から飲めない場合や、吐き気がひどい、呼びかけに対しての反応や会話がおかしいなど症状が重い場合は、救急車を要請するなど急ぎの対応が必要な場合もあります。日頃から、規則的な生活リズムを心がけ、栄養バランスの良い食事と体力づくりをすることは、熱中症を予防し他の病気にもかかりにくくなります。

大人も子どもも一緒に心がけていきたいですね。



エコチル調査で わかってきたこと

【のべおか版】

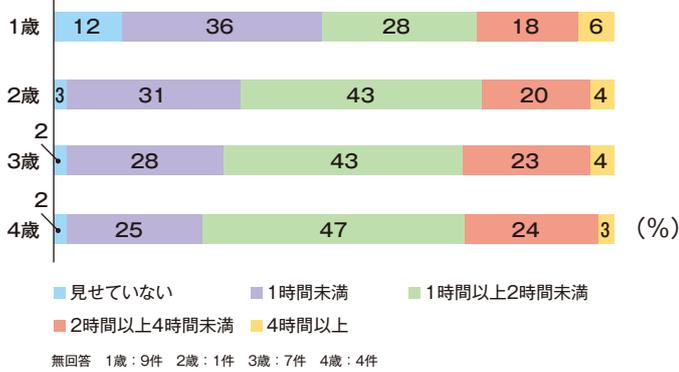


エコチル調査では、昨年11月に全参加者への2歳6か月質問票の郵送が終了し、現在では3歳～6歳の質問票を郵送しております。今回は皆様の関心の高いと思われる項目について宮崎（延岡）のデータを一部まとめてみましたのでご紹介いたします☆

この結果は、2017年7月24日時点の回答に基づくデータクリーニング前の暫定的な結果です。質問票の返送数は1歳：1,715件 2歳：1,611件 3歳：1,415件 4歳：842件 5歳：394件でした。（構成割合は四捨五入しているため、その合計が100にならない場合があります。）

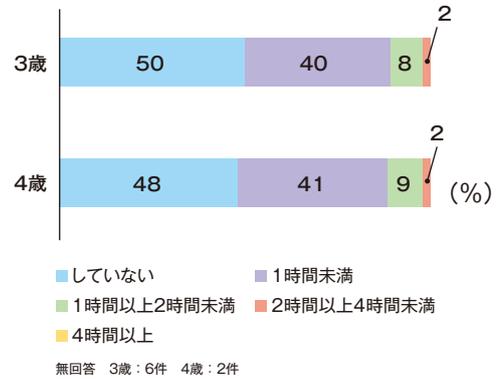
メディアに触れる時間について

◆普段、お子さんにテレビやDVDなどをどのくらい見せている？



1歳～4歳で、お子さんがテレビやDVDなどを見る時間が「2時間以上」と答えた方は2割を超えていました。

◆普段、お子さんは携帯電話や電子ゲーム機などをどのくらい触っている？

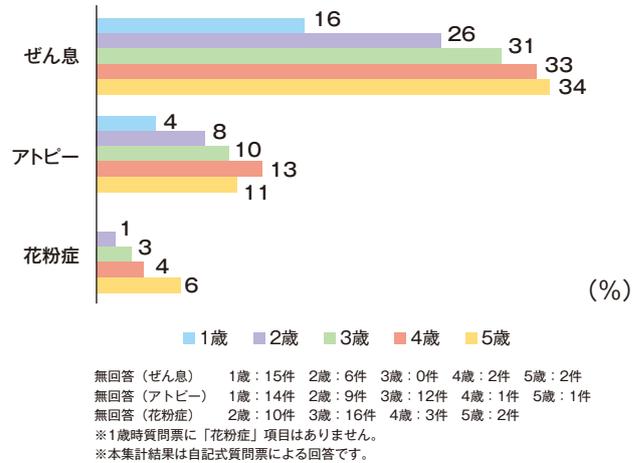


3歳～4歳で、お子さんが携帯電話や電子ゲーム機などを触る時間が「1時間未満」と答えた方は約9割でした。

アレルギーについて

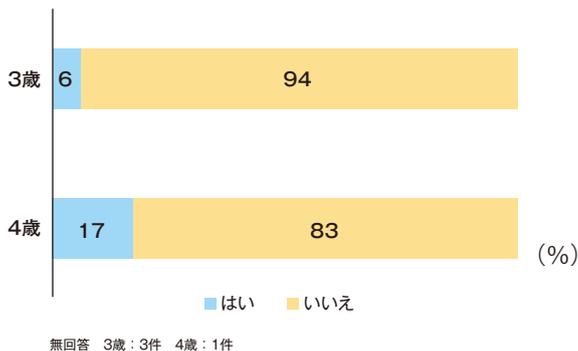
◆お子さんはアレルギーになったことがある？

年齢が上がるにつれて、アレルギー（ぜん息・アトピー・花粉症）を経験したお子さんが増えており、3～5歳で、「ぜん息」を経験したお子さんは3割を超えていました。

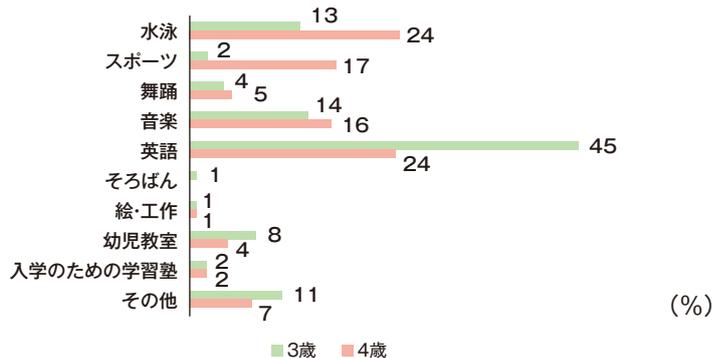


習い事について

◆お子さんは習い事をしている？



◆お子さんの習い事の種類は？



習い事をしているお子さんは、3歳よりも4歳では1割以上増え、その種類は、「英語」・「水泳」・「音楽」などが多くみられました。

この他にも皆様からご返送いただいた質問票から、様々なことがわかってきています。

これからもご協力よろしく願いいたします！

やさいを食べて体の中から強くなるう！！

野菜嫌い克服法

野菜には、ビタミン、鉄分、カルシウム、免疫力をアップさせるポリフェノール・βカロテンなど、お子様の成長期に必要な栄養素がたっぷり！だからこそ食べてほしい！だけど、実際には野菜が苦手なお子様は多く、「残さず食べなさい」はこの家庭でもよく聞くフレーズだと思います。

そこで今回は、野菜を嫌う原因と克服法についてご紹介いたします☆

子供が野菜を嫌う原因とは・・・？

- ・野菜に対するイヤな思い出による心理的な嫌悪感（叱られた記憶がトラウマとなる等）
- ・野菜の食べず嫌い（親や家族が野菜嫌いで食べたことがない等）
- ・成長過程にある子供の独特な味覚（子供にとっては慣れない上、あまり美味しいと感じられない等）



克服ポイント

野菜への興味・関心をかきたて、おいしい野菜の食べ方を体験してあげることが大事です！

臭いが強い香味野菜などは人によって好みが大きく分かりますが、火を通すと柔らかく甘く食べられます。

野菜克服法その①

☆野菜の見た目を楽しくしてみよう☆

抜き型やお箸・スプーン・ストロー等を使ってお子様の好きな形にしてみようでしょうか？今では立体型の抜き型もあり、100円ショップ等でも販売されています♪お子様と一緒に作ってみても楽しみながら食べてくれるかもしれません！

※お子様と一緒に作る際はケガに十分注意して下さい。特にニンジン
は固いので、型抜きする際に手が滑らないようにご注意ください。



野菜克服法その②

☆お手伝い作戦☆

■家庭菜園（ベランダ菜園）で収穫のお手伝い

育てやすい野菜・・・きゅうり、ミニトマト、ニンジン、ゴーヤー、ラディッシュ(ニ+日大根)、小カブ、小松菜、チンゲン菜、リーフレタス*

初心者でも簡単に出来る菜園キットや、室内で出来る水耕栽培（土を用いず水道水と専用の液体肥料で栽培する）もありますヨ♪

■お買い物や調理のお手伝い

お買い物の時に新鮮な野菜と一緒に選んでかごに入れるお手伝いや、少し大きなお子さんならお手伝いの延長で野菜の皮むきや調理を一緒に行ってもよいですね！

自分で育てたり作ったりする事で、嫌いな野菜もおいしく感じてくれるかもしれません！



野菜克服法その③

☆野菜を食べやすく調理してみよう☆

レシピで簡単！

～玉子パックで作る 野菜シューマイ～

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶす。野菜もみじん切りする。（水気の多い野菜は塩もみして水洗いし、絞ってから刻む。）
- 2 ひき肉に①を混ぜ、玉ねぎと野菜のみじん切りを合わせてよくこねる。
- 3 玉子のパックにシューマイの皮を互い違いに入れくぼみを作る。→→→
- 4 ティースプーンで中にタネを入れる。
- 5 耐熱皿の上にクッキングシートもしくは葉物の野菜を敷き、シューマイを乗せ、ラップをふんわりかけて500wで約1分半温める。

※このレシピは、肉・小麦(シューマイの皮)のアレルギ物質を含んだ材料を使用しています。
※まだまだ暑いので衛生面には十分お気を付け下さい。

☆ポイント☆

野菜は刻んで入れるのでお子様でも食べやすいですよ！
うちの冷蔵庫に余っている半端野菜を無駄なく活用出来ます！
皮の4角をくっつけて温めても良いですが、そのまま温めればお花が咲いたように可愛く仕上がります♪



材料 (26個分)

ひき肉：200g
玉ねぎ：中1個
野菜：なんでもOK！
シューマイの皮：26枚入1袋

砂糖：大さじ1
醤油：大さじ1
中華だし：小さじ1
片栗粉：大さじ1

準備するもの

玉子のパック
↑あらかじめキレイに洗って乾かしておく。

野菜克服法その④

☆子供に大人気！苦くない！ こどもピーマンを食べてみよう☆

『こどもピーマン』の特長

- ・苦みが少なく、ピーマン臭がない
- ・肉厚でジューシー、食べ応えがある
- ・ビタミンC、カロテンが豊富
- ・キュートな果形

スーパーや食材宅配サービスなどで販売されています。菜園も出来るそうなので皆様ぜひお試しください♪



HELLO!! エコチル Kids

ゆずか 柚香ちゃん
あおの 碧乃ちゃん

2人で仲良く楽しく
大きくなってね♡



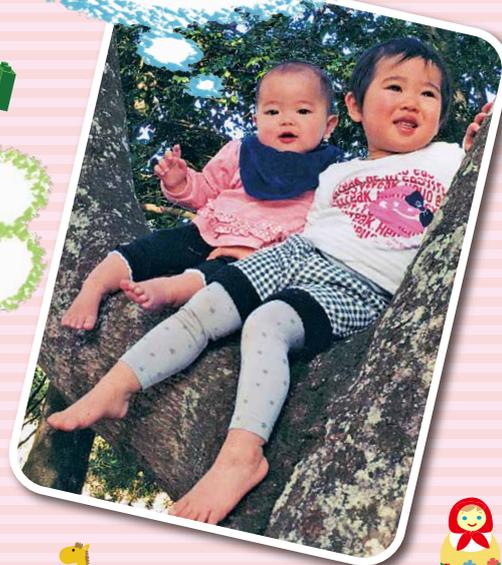
ゆい 優衣ちゃん

H28.11.17に妹
愛莉(あいり)が生まれ
お姉ちゃんになりました!



はると 晴人くん
あい か 愛華ちゃん

晴人くんお誕生日おめでとう♪



ゆい 結衣ちゃん
こうせい 湊成くん

いつもニコニコ笑顔を
ありがとう♪



るい 瑠唯ちゃん
あいり 愛理ちゃん

いつも元気をくれて
ありがとう♡



キリトリ線

応募用紙 (切り取って写真と同封して下さい。)

保護者様のお名前	
お子さまのお名前 もしくは ニックネーム	ふりがな (男・女)
ご住所	〒
電話番号	
コメント (20文字以内)	
ご要望・ご感想	

おもしろ★かわいい♡ エコチル Kids 写真大募集!

※応募方法がメール→郵送へ変わりました!

左の「応募用紙」にご記入の上、掲載希望のお写真(現像したもの)と共に、下記エコチル調査事務局までお送りください。

もしくは、「応募用紙」と同じ内容を別の用紙にご記入の上お送りいただくことも可能です。(注)郵送料は参加者様ご負担となります。メールでの応募は受け付けておりませんのでご注意ください。

【郵送先住所】

〒889-1692 宮崎県宮崎市清武町木原5200
宮崎大学医学部内
エコチル調査宮崎サブユニットセンター

※ご応募多数の場合は厳正なる抽選を行い、掲載者を決定致します。掲載はお1人様1回とさせていただきます。掲載者の発表は「のべちルNews」への掲載及びプレゼント(右に記載)の発送をもってかえさせていただきます。今回頂いた情報は「のべちルNews」とホームページへの掲載のみに使用いたします。お写真についてはお返しいたしかねますので、予めご了承ください。

プレゼントをリニューアルしました!

掲載された方には、あんしん素材♪

『お米のねんど(12色)』
をプレゼント♪



※対象年齢：3歳以上

○商品内容：お米のねんど12色×30g、ねんどヘラ、ねんどシート
○材質：ねんど/米粉・水・塩分、容器/PP・PS
○パッケージサイズ：縦24×幅26×厚み4.1cm
○生産国：中国 ○商品重量：570g
※商品の販売が終了している場合は、プレゼントが変更になります。予めご了承下さい。

☆☆☆皆様買ってご応募ください☆☆☆

エコチル調査 宮崎事務局

TEL/FAX : 0985-85-9830

ホームページ

<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/ecochild/>

次回も
お楽しみに♪

