

エコチルママの 苦々な食べ物 克服!! 簡単メニュー

いろいろ野菜のおやき



- 材料** おやき4枚分
- 冷蔵庫にある野菜…100g程度 (キャベツや人参、ピーマン、玉ねぎなど)
 - 卵 …………… M1個
 - 小麦粉 …………… 大さじ1
 - だし汁 …………… 大さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1/2
 - サラダ油 …………… 少々

- 作り方**
- 1 野菜類を粗みじん切りにし、500Wの電子レンジで1分加熱する。
 - 2 小麦粉をだし汁で溶き混ぜ、さらに卵も合わせて混ぜる。
 - 3 ②に①を入れ混ぜ合わせる。
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れて両面を焼く。

レシピご提供 松下ママから

この野菜は絶対食べない! という決まった野菜はないのですが、外食が続いた時や、嫌が悪く野菜を食べようとしないうちにおやつとして作ります。一口大サイズに切っておくと、勝手に食べてしまうことがあるくらい大好きです。食べ終わってから「ピーマン入ってたんだよ」と言うと「ピーマンおいしかった」と言ってくれます。

レシピご提供 松下ママから

菜っ葉類は咀嚼しても口の中に残やすく、ベツと吐き出すことがよくあります。そこで大好きなちくわに詰めてみました。そこで一緒に咀嚼するためか、口の中に残ることなく食べるようになりました。今では、「ちくわを買いに行くと「ホーレン草入れてな」と自ら言うてることもあり、ちくわ自体に塩分が多含まれているため、菜っ葉類に味付けする必要はありません。コーンや人参などと一緒に詰めることもあります。

菜っ葉ちくわ

- 材料** ちくわ1本分
- 菜っ葉類 …………… 20g (ホーレン草や小松菜や青梗菜など)
 - ちくわ …………… 1本

- 作り方**
- 1 菜っ葉類を塩茹でしたものを絞って粗みじん切りにする。
 - 2 ちくわの穴に①を詰め込み、一口大の大きさに切る。



エコチル調査ってなあに?

子どもの健康と環境に関する全国調査

環境省が企画し、全国15地域、10万組のお子さまとご両親にご協力をいただいて環境中の化学物質や生活習慣などと子どもの成長や健康との関係性を調べる全国的な調査です。兵庫県では尼崎市が調査対象地域となり、5千人を超えるお子さまとご両親が調査に参加されています。



子どものスキンケアについて

エコチル調査兵庫ユニットセンター
特任助教 小児科
澤木 潤子



日々の診察中、季節を問わず皮膚を掻いているお子さんたちをよく目にします。皮膚は体の一番外側で刺激から私たちを守る働きをしますが、子どもの皮膚は

- ①大人に比べて薄く、水分を保持する機能が未熟
- ②思春期になるまでは皮脂の分泌が少なく、特に冬は乾燥しやすい
- ③代謝が高く汗をかきやすいため、あせもになりやすい、という特徴があります

子どもたちは一度「かゆい!」と感じると、迷わず皮膚を掻き続けてしまいます。バリア機能の弱った皮膚は、とびひや水いぼなどのトラブルを起こしやすくなります。皮膚を健やかに保つためには、以下を参考にスキンケアを行なってあげてください。皮膚を清潔に保ち(洗浄)、乾燥を防ぎ(保湿)、紫外線から皮膚を守る(紫外線防御)ことが重要です。

洗浄

皮膚を洗いすぎない、こすらずに洗う、シャワーで十分に洗い流すことがポイントです。刺激の少ない洗浄剤をしっかりと泡立て、手や柔らかいガーゼでやさしく洗いましょう。入浴後は、乾いた柔らかいタオルでこすらないように拭き取り、速やかに乾燥させます。

保湿

入浴後5分以内を目安に、できるだけ早く保湿することがポイントです。保湿剤は、こすらずやさしく、肌がしっとりするくらいたっぷり塗ります(夏は1日1回、冬は1日2回を目安に)。保湿剤には様々な種類がありますが、皮膚をしっとりとし保ち、使い心地が良ければ、お好みで何を選んで構いません。

ベビーオイルやワセリン: 油分を多く含み、皮膚からの水分の蒸発を防ぎます。

ヒルドイドR、スクワラン、ヒアルロン酸、セラミドなど: 皮膚の水分を保ちます。

紫外線防御

- 紫外線の強い時間帯の外出を避ける。
- 紫外線が強い時は日陰を探す。
- 帽子や紫外線カット対応のウェアを利用する。
- 日焼け止めを使用する。

エコチル調査参加者の皆さまへ大切なお知らせ

エコチル調査の質問票にご回答いただいた方への謝礼として、平成28年9月よりJTBバリューギフト「Cocozo(ココソ)」をお送りしていましたが、「Cocozo」の運営会社である株式会社JTBビジネスインベーターズより、Cocozo事業を終結する旨の通知がありました。これにより、やむを得ず平成29年1月よりクオカードに変更させていただきます。なお、既にお送りした「Cocozo」につきましてはお早めに交換のお手続きをお願いいたします。ご不明な点などございましたら、下記フリーダイヤルまでご連絡ください。



兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1-1
☎ 0120-456-019
mail: ecochild@hyo-med.ac.jp
URL: http://www.ecochil-hyogo.jp

質問票はエコチル調査の大切な柱です。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。ご不明な点や質問票をなくした等ございましたら、フリーダイヤルまでご連絡ください。

エコチル ひょうごたより



第2号

ほのちゃん
3歳3ヶ月
と姉妹達

めいちゃん
3歳4ヶ月

はぐくもう!
子どもたちの未来

さくらちゃん
2歳6ヶ月

あやめちゃん
3歳0ヶ月
とお兄ちゃん

ゆうくん
2歳8ヶ月
と妹