

こぴっと通信

特集

親子で楽しもう！ おうちでごはん 「ひな祭りを洋風に！」 1-2

- ・「お子さんにどう伝える？ エコチル調査のこと」養育者アンケート調査集計報告3
- ・泌尿器科の先生に聞きました 子どもたちの「オシッコ」と「ウンチ」のお話4
- ・エコチルやまなし写真館 わが家のほこっち大集合！・ほっとカフェ5-6
- ・秋のイベント報告・WAON知っ得情報・編集後記7

親子で楽しもう! おうちごはん

Recipe 1: ひな祭りを洋風に!

エコチル調査は、子どもたちの健やかな成長を願って行われているプロジェクトです。毎日に取り入れている「食事」も重要な調査ポイントの1つ。エコチル調査に参加されている皆さんは、質問票に答えながら、食生活を振り返ることも多いのではないのでしょうか。

今回は、手近な材料を使って愛情あふれる家庭料理を提唱されている料理研究家の奥秋曜子先生に、体にやさしい食事作りについてお聞きしました。テーマは「ひな祭りを洋風に!」。お子さんもお手伝いしやすいメニューをご紹介します。ぜひ一緒に作ってみてくださいね。



洋風ちらし寿司

定番のちらし寿司を洋風にアレンジ。具材は冷蔵庫の中にあるものでOKです! レモンの合わせ酢で酸味をやわらげ、お子さんにも食べやすいメニューです。

【材料(4~5人分)】

- ☆ご飯 3合
- ☆レモン酢 ・レモン果汁 70ml
・穀物酢または米酢 30ml
・塩 小さじ2
・砂糖 大さじ3~4
- ☆ちらし寿司の具 ・インゲン 3~4本
・ロースハム 4枚
・卵 2個
・スライスチーズ 2枚
・ミニトマト 1~2個
- ☆飾り ・パセリやゆでえび
(市販のもの)など適宜

Point

具材は水気を切ったものなら何でもOK! から煎りしたツナなどを入れてもおいしいですよ。

スライスチーズは使う前に冷凍庫に入れておくと扱いやすくなりますよ!

作り方

- ① ご飯は少々硬めに炊く。
- ② レモンの果汁を絞って少々温め、分量の砂糖、塩を完全に溶かしておく。穀物酢と合わせて100mlの合わせレモン酢を作る。
- ③ いり卵を作る。塩・コショウを少々(分量外)加えて卵をよくときほぐす。少し温めたフライパンにバターを溶かして卵を流し入れ、フォークでかき混ぜる。
- ④ インゲンは茹でて5センチほどに切っておく。ミニトマトはくし形に小さく切っておく。
- ⑤ スライスチーズとハムは型抜きで花型にし、余った部分はキッチンばさみで小さく切る。
- ⑥ ご飯を大きめのボールに入れて、熱いうちにレモン酢を打ち、切るように混ぜて人肌くらいに冷ましておく。
- ⑦ ご飯が冷めたら、インゲン、いり卵、小さく切ったスライスチーズ、ハム、ミニトマト(飾り用に少し取っておく)を切るように混ぜる。
- ⑧ 器に盛り、型抜きしたチーズ、ハム、ミニトマト、ゆでエビ、みじん切りしたパセリで飾る。

ふわふわのいり卵を作るには、火にかけ過ぎないこと。卵を流し入れたら、強めの中火でこがさないように、始めは大きく、卵が固まりだしたら小さく混ぜます。フライパンの中でゆすっても動かない半熟になったら火からおろし、濡れ布巾の上で冷まします。



レモン酢にすると、お酢の風味がやわらぎ、さわやかな味わいになる。グレープフルーツやオレンジ、ゆず、みかんなどの柑橘系を混ぜ合わせてもOK!

うちわであおぎながら、しゃもじを立てて切るように混ぜていくと、余分な水分が抜け、つやも出ます。酢は必ずご飯が熱いうちに混ぜて!



クラムチャウダー

本格的なニューイングランド風(クリーム仕立て)のクラムチャウダーです。香りがよく、天然だしのうま味が効いています!

【材料(4~5人分)】

- ・ハマグリ(殻つき) 7~10粒
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ニンジン 1/2本
- ・ニンニク 1かけ
- ・セロリの茎 10cmほど
- ・ジャガイモ 大1個
- ・ベーコン(スライス) 2枚
- ・薄力粉 大さじ1~2
- ・牛乳 2カップ
- ・水 2カップ
- ・白ワイン 大さじ2
- ・塩・こしょう・バター 適量

Point

クラムチャウダーの「クラム」はハマグリの意味ですが、アザリやカキを使ってもOKです。ニンジン、玉ねぎ、セロリは香味野菜といって、魚介の生臭さをとるために使います。

作り方

ハマグリは火にかけ過ぎると固くなるので注意! 白ワインは、臭みを消してくれます。キッチンペーパーはあく取りに便利!



- ① ハマグリは塩水につけて砂出しをし、よく洗って水気を切る。
- ② 玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモ1センチ角、セロリは薄切り、ベーコンは1センチ幅にそれぞれ切る。ニンニクはスプーンの背などでつぶして使う。(みじん切りよりマイルドな香りになる)
- ③ なべに分量の水と白ワインを入れ、ハマグリを入れたら、水から加熱する。ハマグリが口が開いたらすぐに火を止め、キッチンペーパーを敷いたざるで濾して、スープをとる。
- ④ なべにバターを入れ、つぶしたニンニクを入れる。中火にかけて香りが出たら、ニンニクを取り出す。
- ⑤ 中火でベーコンを炒め、次いで玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモ、セロリを炒める。
- ⑥ 野菜に油が回ってつやつやしてきたら、薄力粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑦ ③のスープを少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑧ 牛乳を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨ 塩(小さじ半分~1くらい)、コショウで味を調え、最後にハマグリを加える。

ニンニクは焦げやすいので、なべに入れてからゆっくり火にかけてください。



イチゴミルクプリン

イチゴを丸ごと食べているようなボリューム感がありながら、喉ごしのいいミルクプリン、絶品です。

【材料(プリンカップ6~8個)】

- ・イチゴ 6~7個
- ・砂糖 50~70g
- ・生クリーム 50ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 150ml
- ・湯せん用の80℃のお湯、冷やし用の氷水

Point

砂糖の量はイチゴの甘さで調節してください。イチゴの皮にもマンゴーなどを使ってもおいしいですよ。キウイやパイナップル、メロンなどは固まらないので向いていません。

作り方

- ① イチゴはヘタを取り、フォークなどで荒くつぶす。生クリームは常温に戻しておく。
- ② ゼラチンを分量の水に振り入れてよく混ぜる。
- ③ 80℃のお湯を入れた大き目のボールに、ゼラチンを振り入れた水のボールの底を当てて湯せんにかけ、ゼラチンを完全に溶かす。
- ④ ゼラチンが溶けたら、砂糖を加えて溶かす。
- ⑤ 砂糖も溶けたら湯せんから外し、つぶしたイチゴを加える。
- ⑥ 生クリームも加え、よく混ぜてとろみをつけ、氷水の入ったボールに当てて冷やす。
- ⑦ ボールの底に手を当ててみて温もりがなくなるまで冷やしてから、容器に移し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やして固める。



冷やしてから容器に取り分けると、中身が分離せずにおいしくできあがります。

Profile



料理家・洋菓子研究家 奥秋曜子先生

地元山梨にて教職に就いた後、料理の道へ。幅広いレパートリーとわかりやすい教え方に定評があり、自身の料理教室の他、NHK文化センターなどの料理教室の講師も務める。子育ての経験を活かした独自のプログラムによる食育活動は、各方面で高い評価を受けている。

どのお料理も絶妙な味加減。特別な調味料は使っていませんが、素材の味がしっかりと出ていて、香りも良く、ほっこりするおいしさです。改めて料理の基本を振り返り、おいしさには、一つ一つ理由があることも分かりました。

お子さんにとっても、お料理は興味津々の学びのひとつ。お父さん、お母さんと一緒に作ったり、食べたったりした「おいしい記憶」は、温かい感情となって子どもたちの生きる力になっていくことでしょう!

《協力: クリナップ株式会社甲府ショールーム》

お子さんにどう伝える？ エコチル調査のこと

養育者アンケート調査 集計報告

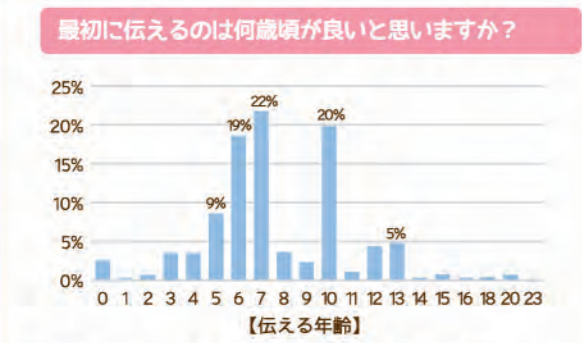
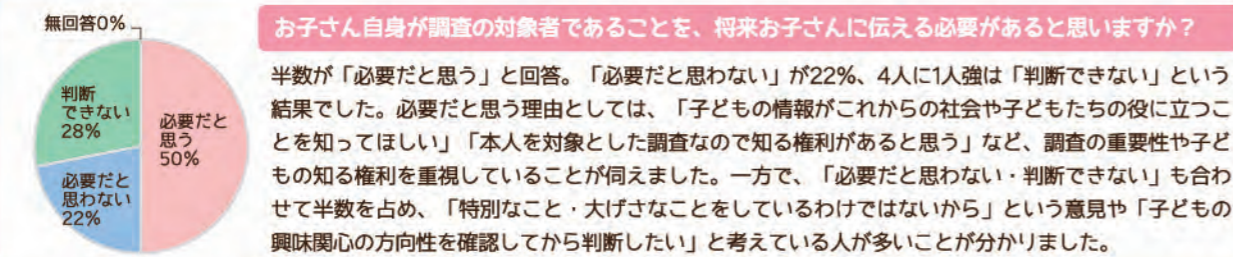


エコチル調査では、参加していただいているお子さんにも、成長に合わせてエコチル調査のことや、お子さんに関するさまざまな情報を提供していただいていることなどについてお伝えしていきたいと考えています。まずはお子さん自身にエコチル調査のことを伝える時期や方法について、保護者の皆さんのお考えをお聞きしようと、昨年2月、山梨、千葉、熊本の参加者12,507世帯を対象にアンケート調査を実施いたしました。今回はその集計結果についてご報告いたします。

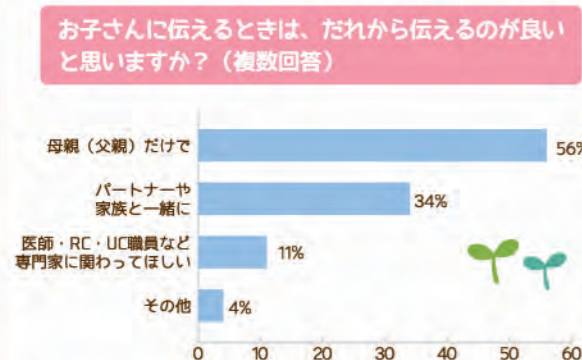
■アンケートの発送数と回収状況

	発送数	回収数	回収率
山梨	4,362	2,086	47.8%
熊本	2,707	1,286	47.5%
千葉	5,438	3,421	62.9%
合計	12,507	6,793	54.3%

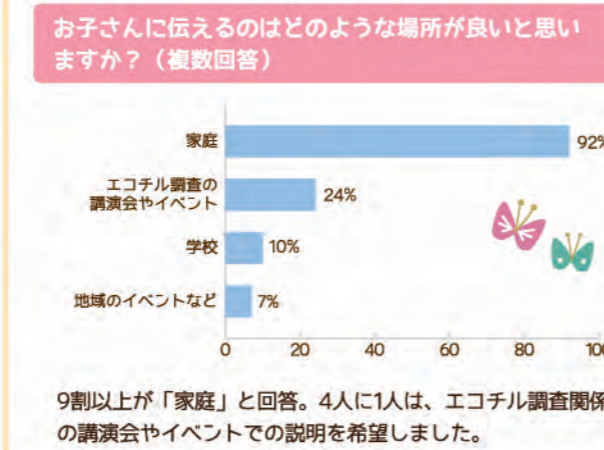
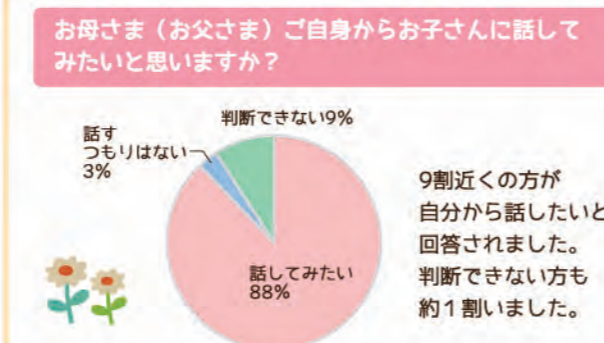
調査結果



「7歳」が22%で最も多く、次いで10歳（20%）、6歳（19%）の順でした。「就学時期」と「2分の1成人式」の節目を意識していることが伺えました。



半数以上が「母親（または父親）だけで伝えたい」と回答。3人に1人は「パートナーや家族と一緒に伝えたい」を選択しました。調査を実施している専門家のかかわりを希望する方は約1割にとどまりました。



エコチル調査コアセンターでは現在、お子さんエコチル調査のことを伝える機会をどう作り出すかについて検討を進めています。今回の調査によって貴重なご意見をたくさんいただくことができました。お忙しい中、ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

泌尿器科の先生に聞きました

子どもたちの「オシッコ」と「ウンチ」のお話



山梨大学大学院総合研究部泌尿器科学講座
准教授 三井貴彦 先生

山梨県出身。平成14年、北海道大学大学院医学研究科修了（医学博士）。北海道大学病院泌尿器科勤務などを経て、平成27年から山梨大学医学部附属病院泌尿器科講師。平成28年10月から現職。

ご家族やお友達の間で、お子さんの成長に関する様々なお話をされるかと思いますが。その中で、食事に関する話はお互いに行っても、オシッコ（排尿）やウンチ（排便）に関する話はあまりできないのではないのでしょうか？ この排尿や排便は、健康な時には気にも留めませんが、身体の成長とともに重要な問題となることがあります。今回は、排尿や排便など排泄に関するお話をしたいと思います。

排尿について

お子さんの日中のオムツは、いつごろ外れると思いますか？ 排尿は、健康な人にとっては普段何気なくしている事と思いますが、実は脳や脊髄など神経の複雑なコントロールによって行われています。赤ちゃんの時は、神経のコントロールが未発達ですので、自分の意志とは関係なく反射的に排尿しています。それが成長とともに神経のコントロールが可能になり、自分の意志で排尿できるようになります。この段階で日中のオムツが外れるようになるわけです。時期については個人差がありますが、最終的には5歳までに、ほぼ全てのお子さんがオムツを外すことができるといわれています。

ただ、中にはオムツが外れた後もこのコントロールが不十分で、日中におもらし（尿失禁）をしてしまうお子さんがいます。このような症状を「過活動膀胱（かかつどうぼうこう）」といい、だいたい10人のうち1人から2人程のお子さんにみられるといわれています。「過活動膀胱」はお薬での治療も可能ですので、もし何か気になる場合はかかりつけの医師に相談してみてください。

一方、寝ている間におもらしをしてしまうおねしょ（夜尿症）は、7歳でも10人に1人くらいの割合で見られます。小学校に入学する前後までは、まだ成長の過程ということで、治療を行わないことが多いです。小学校にあがった後は少しずつ夜尿症の治療を行っていきますので、こちらもお悩みの時にはかかりつけの医師に相談してみてください。

排便について

正確な頻度はわかっていませんが、お子さんの中にも結構な割合で「便秘」があるといわれています。たとえば、排便回数が週に3回より少なかったり、排便があってもウサギの糞のようにコロコロとした便であったりするような状態をいいます。最近では、便秘と腎盂腎炎などの尿路感染が関連していることが明らかになってきたため、尿路感染を繰り返すお子さんには積極的に便秘の治療を行っています。まずは、繊維質の多い食事内容にすることに加えて、毎日きちんと朝食をとった後にトイレに行く習慣をつけることが大切です。もし、便秘のお子さんがいましたら、食生活を再度見直してみることをお勧めします。

最後に・・・

エコチルやまなしでは本年4月から、エコチル調査の「追加調査」の一環として、お子さんの排泄に関するアンケート調査を開始します。ご参加いただいている皆さんのもとにお子さんの誕生日を目安に毎年アンケート用紙をお届け致しますので、ぜひ一読いただき、ご協力いただけましたら幸いです。データがまとまった段階で、参加者の皆さんに結果を公表していきたいと思えます。よろしくお願致します。

A4版3ページの調査紙をお届けします。ご協力をお願いします！





“わが”家のぼこっち”大集合!

テーマ 「エコチルファミリー作品展！」



こばやし はるか
小林晴太くん

牛乳パックで通っている幼稚園のバスを作ってみました!!
ちゃんとタイヤも動くんだよ。
車のナンバーは誕生日にして、特別な1台になりました☆

しみずりおん
清水理央くん

ママと一緒にクリスマスツリーの飾りつけをしたよ。



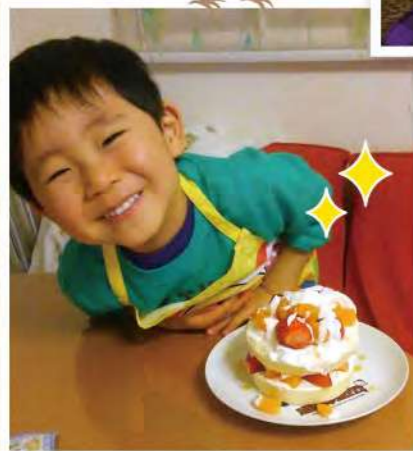
ふかだのの
深田ののちゃん

「みてみて! プリンセスのお城だよ!!」
かわいいプリンセスも粘土遊びも大好きな、ののちゃんの力作です♡



かとう そうし
加藤蒼士くん

「じゃじゃーん! 飛行機(飛行機と言えなくて)だよ!!」
はじめは「できな〜い!! 手伝ってえ〜!!」って言うたのに!
最近は1人で作れるようになりました☆



のだ たかお
野田高雄くん

ママと一緒にクリスマスケーキを作りました!
とっても楽しかったよ(^^)



はぎはらまこと つむぎ
萩原真琴さん 紬希ちゃんママ

抱っこ紐の収納カバーやよだれカバー、おしっこキャップetc.を作っています。抱っこ紐が汚れるのが気になり、ネットで購入したもののすぐに破れてしまっ...自分で作ってみようかとチャレンジしたのがきっかけです!! 県内のイベントやマルシェにも出店していますよ♪



今回は、エコチルキッズやファミリーの趣味や特技を生かした作品を募集しました。
キッズのかわいらしい作品からママの腕がキラリと光る作品まで、ステキな写真が届きました。
どうぞごゆっくりご鑑賞ください

お子さまの写真大募集!! テーマは「エコチルキッズの寝顔♡」

次号では、エコチルキッズの寝顔写真を募集します。起きている時はしばしば“怪獣”になるけれど(笑)、寝ている時の穏やかで無防備な顔はなんとも幸せな気分させてくれますよね。そんなお子さまたちのほっこり寝顔をぜひぜひお送り下さい。

応募方法:
メールまたは郵送で受け付けます。
①お母さまのお名前 ②お子さまのお名前
③お子さまの生年月日 ④写真の説明、エピソード
⑤こびっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容などをご記入の上、下記までお送りください。

締め切りは 2017年5月31日(水)

メールの場合:
件名に「こびっと通信写真」と入れて
下記アドレスまでお送りください。
(送付先メールアドレス)
copit@yamanashi.ac.jp

郵送の場合:
〒409-3898 山梨県中央市下河東1110
山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター
「こびっと通信写真」係までお送りください。
※「こびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。
また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

こちらからも
ご応募できます。



ほっと
カフェ

昨年末、我が家は長年の夢だった(笑) 一戸建てを新築し、10年間暮らした団地から新居へと引っ越しをしました。団地へ住み始めたのは長男が1歳半、長女は生まれたばかりの時。その後次男も生まれ、ワイワイ、ドタバタ、ふと気がつけば、3人の子どもたちはあっという間に小学生になっていました。

子どもたちの成長が1番著しい時を過ごしてきた3Kの集合住宅。住み始めた頃は広く感じた部屋も、子どもが大きくなるにつれてだんだんと狭くなり、子どもたちの成長を改めて感じました。そしていざ引っ越しを始めると、5人分に増えた荷物の中には10年間の思い出がぎっしり。やっとの思いで片づけた後に空っぽになった部屋を見て、しばらく感慨にひたってしまいました。

お正月はピカピカの新居を迎えたはずでした。しかし、ふと見ると、子ども部屋の壁にはすでにキズが…。怒りたくなる気持ちをぐっとこらえて子どもたちに理由を聞くと、どうやらわざとではなかった様子。ショックではありましたが、このキズも子どもたちが大人になった時に見たらいい思い出になるのかなあ…と思い直し、注意するだけにとどめました。

10年前の私だったら、理由を聞く前に子どもたちを怒り飛ばしていたと思います。しかし、今回、まず子どもたちの話を聞くことができた自分に驚きつつ、私自身も「母親」として少しは成長できたのかな…なんて思いました。

家族となって10年ちょっと。この引っ越しがなかったら、これまでの家族の歩みを振り返ることもなく走り続けていたと思います。可愛らしかった子どもたちの思い出とともに引っ越した新しいおうちで、新しい家族の歴史をつくっていかうと思っています。

リサーチコーディネーター 大木 貴絵

秋のイベント報告

昨年秋のエコチルやまなしファミリーイベントは、皆さまから大変ご好評をいただいている鶴田香予子先生の「親子リトミック教室」を3地区で開催しました。ご参加くださった皆さま、本当にありがとうございました。イベントで皆さまにお会いすることでスタッフ一同も元気をいただいています。今後も多くの皆さまと楽しい時間を過ごせるような企画を考えていきたいと思ひます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

10/6(木)
下吉田中央コミュニティーセンター
富楽時(ふらうと)



10/13(木)
山梨市民総合体育館



10/22(土)
コロナニ文化ホール



11/1(火) 午前
コロナニ文化ホール



11/1(火) 午後
コロナニ文化ホール



表紙モデルのお子さま紹介

今号の表紙モデルは、南アルプス市在住の望月^{のづる}絢くん3歳に登場していただきました。ちょっとはにかんだ自然な笑顔にこちらの気持ちがほっこりするような表紙になりました。ご協力ありがとうございました。

WAON 知っ得情報

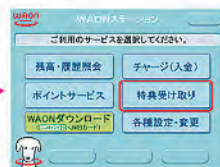
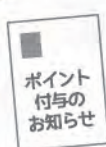
【謝礼ポイントを電子マネーに交換する方法】

- ①初めてWAONカードをお使いになるときは1,000円の入金が必要です。
※イオン系列のスーパーやファミリーマートのレジでWAONカードを提示し
- ②エコチルやまなしから謝礼ポイント付与のお知らせハガキが届きます。
- ③イオンやファミリーマートの専用機で、謝礼ポイントをダウンロード!
- ④ダウンロードしたポイントを電子マネーに交換してください。

1,000円をチャージしてください



とお伝えください。



「謝礼ポイント」の受け取りには有効期限がありますが、電子マネー「WAON」に交換することで、いつでもお好きな時にお使いいただけるようになります！
謝礼ポイントやWAONカードに関するお問い合わせは、下記の謝礼ポイント専用電話までご連絡ください。

- ◆エコチル調査甲信ユニットセンター (エコチルやまなし)
代表電話：055-273-1258
謝礼ポイント専用電話：055-273-6775
(いずれも土日祝日を除く 9:00~17:00)

- ◆甲信ユニットセンターホームページ
<http://ecochil-koushin.jp/>

エコチルやまなし

- ◆エコチル調査コールセンター
電話：0120-53-5252(年中無休9:00~22:00)
- ◆環境省エコチル調査ホームページ
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

編集後記

2017年酉年がスタートしてからあっという間に2か月が経とうとしています。まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ陽が伸びてきて、春の息吹が感じられるようになりました。エコチル調査がスタートしてから7回目の春。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

「こびっと通信第8号」は、料理研究家の奥秋先生にご登場いただき、「体にやさしい食事」について考えました。私たちがそうですが、忙しいママたちはついつい時間短縮メニューに走ってしまいがち。でもたまには時間をかけて一つひとつ手作りしたお料理を味わってみてはいかがでしょうか。今年のひな祭りはぜひ、お子さんと一緒にお料理を作るところから楽しんでください。

こびっと通信が発行できるのも皆さまの支えや貴重なご意見があるからこそと感謝しています。これからも皆さまのご感想や意見をしっかりと受けとり、楽しんでいただける誌面が作れるよう頑張ります。引き続きご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

(スタッフ一同)

