

平成 29 年 8 月 29 日

立 小学校  
保護者の皆さまへ

東北大学災害科学国際研究所  
所長 今村 文彦  
(公印省略)

「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究  
- 震災後の肥満とアレルギー疾患への対応 - 」について

残暑の候、保護者の皆さまにおかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。標題調査につきまして、以下のように調査を進めて参りたいと思います。趣旨をご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

- 1 今年度ご協力いただきたい調査 小児の栄養と運動の改善に関する調査
- 2 今年度ご協力いただきたいこと  
質問票(2種類)への記入  
アレルギー量測定用テープによるダニアレルギー量の測定(2回)  
環境整備チェックリストへの記入  
栄養指導への参加(希望者のみ)
- 3 今回、提出していただくもの  
【同意された方】 同意書、記入済み質問票(2種類)、ダニアレルギー測定受付用紙、環境整備チェックリスト、アレルギー量測定用テープ3枚  
【同意されない方】 アレルギー量測定用テープは高価なため、未使用のテープと未記入の書類一式を回収用封筒に入れて、そのまま学校にご返却ください。
- 4 その他
  - ・より健やかな成長をするための助言が目的です。お子さまの状態が健全ではない、という事では決してありません。
  - ・研究期間は2年間です。平成30年度は、小児のアレルギー疾患の予防・改善に関する調査にご協力をお願いいたします。2年間で、質問票調査は2回、アレルギー量測定用テープによる測定は3回お願いいたします。
  - ・詳しいことは、別紙資料をご覧ください。わからないことや疑問点は、下記までお願いいたします。(学校の先生へのご質問はお控えください。)

実務担当：東北大学災害科学国際研究所 栗山 進一  
東北大学東北メディカル・メガバンク機構 松原 博子  
TEL：022-274-6091 FAX：022-717-8106

## 説明文書【概要版】

「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究  
震災後の肥満とアレルギー疾患への対応」 ご協力のお願い

1. 背景;東日本大震災後の被災地において未就学児の肥満とアレルギー疾患の増加がみられました。詳しくは「説明文書」の2ページへ
2. 目的:小児肥満とアレルギー疾患の実態調査と効果的な介入方法を検討し、子どもたちが健やかな成長をすることを目的としています。詳しくは「説明文書」の2ページへ
3. 調査方法; 〃の小学校に在籍するお子さまとその保護者の方々にご協力をお願いしております。学校単位で、今年度栄養指導を行うグループと、今年度環境整備指導を行うグループとに分け、それぞれのグループにあった指導を行います。調査期間は2年間で、来年度は指導内容を替えて実施します。詳しくは「説明文書」の2ページへ
4. この調査に参加することで何がよくなるのでしょうか？  
質問票に回答することで、これまでの習慣を見直すきっかけとなります。環境整備指導によりアレルギー疾患の発症を抑制し、症状を改善させることや、栄養指導により肥満の予防・改善が期待されます。詳しくは「説明文書」の3ページへ
5. 調査の個人情報を守られます。調査は研究ですので個人情報を守った上で学会や論文発表に使用されます。詳しくは「説明文書」の4ページへ
6. 研究に関する質問や何かお聞きになりたいことがある場合は東北大学 栗山進一、あるいは国立病院機構 埼玉病院 釣木澤尚実までご連絡ください。(学校の先生へのご質問はお控えください。) 連絡先は「説明文書」の1ページへ

### 7. 調査に参加いただける場合

**「研究への協力の同意書」に必要事項の記入をお願いします。**

**「質問票」にお答えいただき、「研究への協力の同意書」の1枚目やアレルギー量測定**

**用テープなどと一緒に封筒に入れて9月13日までに学校にご提出ください。**

内の小学校に在籍する児童の保護者の皆さまへ

**「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究**

**震災後の肥満とアレルギー疾患への対応」**

## ご協力をお願い

### 説 明 文 書

この研究は、東日本大震災後に関連が認められた被災地の小児肥満とアレルギー疾患の増加について、実態を調査して、改善・抑制することを目的としています。質問票による調査、ダニ・カビなど住居環境のアレルゲン測定などをさせていただき、その後、改善するための支援をさせていただきます。

研究への参加はご自由ですが、震災後に増加している被災地の小児肥満とアレルギー疾患という健康課題へ対応するための研究に、ぜひご協力くださいますようお願い申し上げます。

---

この研究についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

#### 研究全般に関して

住 所： 〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町2-1  
機関名： 東北大学災害科学国際研究所 災害公衆衛生学分野  
電 話： 022-274-6091  
FAX： 022-717-8106  
研究実施責任者： 栗山 進一

#### アレルギー疾患に関する調査に関して

住 所： 〒351-0102 埼玉県和光市諏訪2-1  
機関名： 国立病院機構埼玉病院 呼吸器内科  
電 話： 048-462-1101  
FAX： 048-464-1138  
研究実施責任者： 釣木澤 尚実

この文書は、研究の目的、計画、個人情報管理等について説明したものです。研究についてご理解をいただき、協力しても良いと思われた場合には、同意書にご署名をお願いいたします。

## 1. 研究の目的・意義

これまでに、東北大学が中心となって実施した「東日本大震災被災地の小児保健に関する調査研究」におきまして、被災地では、未就学児（調査当時）の肥満の割合が統計学的に意味をもって増加し、アレルギー疾患では約2倍増加していることが明らかになりました。小児肥満に関しては、地震・津波の被害から運動の機会が減少したこと、ストレスなどの心理的要因による過食が影響したと考えられ、アレルギー疾患の増加に関しては、避難所や仮設住宅での居住環境が影響した可能性が示唆されました。

本研究では、震災後に増加していた小児肥満とアレルギー疾患に対して、実態を調査するとともに、それぞれの健康問題に効果的な対策を検討して、肥満を改善させる、あるいは肥満発症を抑える、既に発症しているアレルギー疾患の症状を改善させる、これまでに発症していないアレルギー疾患の発症を抑制する、さらに被災地の子どもたちの健全で健やかな成長・発達を促すことを目標としています。

大震災による健康被害が持続しているかもしれない子どもたちに対して、適切な指導方法を実施して、健やかな成長を促すことは最優先される課題であり、被災地の子どもたちの健康維持と生活の質の向上に継続的に取り組んでいかなければならないと考えております。

## 2. 研究の方法

内の小学校に在籍するお子さまとその保護者の方々にご協力をお願いしております。あらかじめ、小学校単位で2つのグループに分けさせていただきます。

グループ には、今年度は小児の栄養と運動の改善に関する調査（栄養指導）、来年度は小児のアレルギー疾患の予防・改善に関する調査（環境整備指導）を実施いたします。グループ には、今年度は小児のアレルギー疾患の予防・改善に関する調査（環境整備指導）、来年度は小児の栄養と運動の改善に関する調査（栄養指導）を実施いたします。

どちらのグループにもアレルギー疾患の有無や身長・体重、震災の影響に関して質問票による調査を行います。回答には、およそ15分程度かかります。また、テガダームというアレルゲン量測定用のテープを寝具に貼付していただき、真菌（カビのことです）やダニなどの室内環境調査を行います（別紙説明文書をご参考にしてください）。

栄養指導では、食事質問票による調査を行います。回答には、およそ15分程度かかります。食事質問票への回答結果は、個人毎にお返しします。ご希望があれば、管理栄養士による個人面談も実施します。環境整備指導では、室内環境調査の結果を個人



毎にお返しします。その後で環境整備指導講習会のご案内をいたします。

本研究は、東北大学、国立病院機構埼玉病院(以下、埼玉病院)、国立医薬品食品衛生研究所(以下国衛研)が協力して実施いたします。小児の栄養と運動の改善に関する調査は、東北大学が主に担当いたします。小児のアレルギー疾患の予防・改善に関する調査は、埼玉病院と国衛研が担当いたします。この研究にご協力いただく期間は、同意をいただきました後、2年間となります。来年度は、グループを入れ替えて実施いたします。研究開始後にグループの変更はできません。ただし、お子さまや保護者の方から変更のご希望があれば、同意撤回書をもって研究参加を取り消していただき、同意撤回後につきましては、ご希望するグループ指導への参加について個別に対応させていただきます。

本研究は、東北大学大学院医学系研究科倫理委員会と国立病院機構埼玉病院倫理委員会において審査を受けて承認され、東北大学大学院医学系研究科長と国立病院機構埼玉病院院長の許可を受けております。

### 3. 研究にご協力いただいた皆さまに生じる可能性のある利益および不利益について

研究参加による利益は、以下が挙げられます。

- 震災後の住環境が、小児のアレルギー疾患の発症に影響を与える要因となり得るかの検証が行われること。
- 専門家による環境整備指導にアレルギー疾患の発症予防、症状の改善ができること。
- 環境整備指導後には被災地で増加していた小児のアレルギー疾患の有症率が減少する可能性があること。
- 質問票に回答することで、これまでの習慣を見直すきっかけになり、改善につなげる可能性があること。
- 管理栄養士による栄養指導を受けることができること。

研究参加による不利益は、以下が挙げられます。

- 質問票に回答するためや指導に参加するための時間的な拘束が生じること。
- 質問票への回答に伴う精神的負担が生じる可能性があること。

### 4. 研究参加に係る費用

研究参加に係る費用をお子さまとご家族のみなさまにご負担いただくことは一切ありません。また、この研究にご協力いただくことについての交通費や謝金は支払われませんので、あらかじめご了承ください。

万が一、参加によって大きな不利益を被った場合(例えば、講習会参加中のけがなど

の場合)には、必要な治療を施すなど、配慮を持って対応させていただきます。また、研究参加に伴う精神的負担が生じた場合には心理的サポートを行う体制をとっております。

## 5. 個人情報の管理方法

お子さまや保護者の皆さまからいただいた質問票などから得られた情報は、東北大学災害科学国際研究所において、匿名化处理を行い、個人を特定する情報(氏名、生年月日、住所等)と容易に結びつけられないように、厳重に保管いたします。

ただし、室内環境調査や1年後の調査の際などには、一時的に個人情報と追加の情報などを再び結びつけることをご了承ください。

## 6. ご参加、同意撤回の自由

研究に協力するかどうかは、お子さまと保護者の皆さまが自由に決められます。また、いったん研究協力を同意された場合でも、いつでも取り消すことができますので、ご連絡ください。その場合は、質問票や環境検体などの情報は、それ以降は研究目的に用いられることはありません。ただし、誰のものか判らないように匿名化されている場合には、廃棄することができません。また、既に研究結果が論文などで公表されていた場合などは、その結果を廃棄できないことがあります。

本研究に参加されない場合や同意を取り消した場合に、お子さまとご家族の皆さまが不利益な対応を受けることは決してありません。

## 7. その他

### 1) 情報の保管および事業終了後の取り扱いについて

皆さまからいただいた情報は、研究の終了後も永年保存し、解析を進めます。また、本研究で得られた情報を匿名化したうえで、その他の同様な研究で得られた情報と統合し、将来の保健医療向上のために利用する可能性があることをご了承ください。

### 2) 研究結果の公開について

研究の成果は、学会や学術雑誌およびデータベース上で公に発表されることがあります。その際は、個人が誰であるかわからないように匿名化したうえで発表いたします。

### 3) 研究から生じる知的財産権について

この研究結果に基づいて、特許等の知的財産権が生じる可能性があります。その権利は、その研究を行った研究機関や研究従事者などが有することをご了承ください。

4) その他研究全般に関することについて

- 本研究は、平成 28 年度厚生労働行政推進調査事業費補助金「東日本大震災後に発生した小児の健康被害への対応に関する研究」研究費で実施いたします。本研究に係わる研究者の利益相反はございません。
- ご希望があれば、他の参加者の個人情報の保護や本研究の独創性の確保に支障をきたさない範囲内で研究計画書の内容をお見せすることができます。

以上、「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究 震災後の肥満とアレルギー疾患の対応 」について説明をいたしました。研究の内容をご理解いただき、協力しても良いと思われた場合には、同意書にご署名をお願いいたします。

「地しんと つなみの あとに 子どもが  
すくすくと 大きくなるための ちょうさ」  
の  
お話と おねがい



## 1. はじめに

これから「子どもがすくすくと大きくなること」についてのお話をします。あなたは今こんなことはありますか？

せきがでる



いきがくるしい



体がかゆい



からだがあかい



食べすぎる



ゆううつだ



うんどうしたくない



ひるまねむい



地しんと つなみの あとに「子どもの アレルギーの びょう気(ぜんそくや アトピーせいひふえん など)や ひまん(ひどく ふとっていること)」が ふえている ことが わかりました。

この ちょうさでは あなたの 体の じょうたいに ついて しらべます。

おうちの人と しつもんに 答えてもらい アレルギーの びょう気や ひまんの かのうせい について しらべます。

そして すくすくと 大きくなるために くふうが ひつようかを はんだん します。

ひつような 人には お話を きいてもらったり 生活の くふうを おつたえして これから ますます すくすくと 大きくなるための お手つだいを

します。

あなたは おうちの人と そうだんして ちょうさに さんかするか さんか  
しないかを きめることが できます。

もし さんかしなくても あなたと おうちの人が こまったり いやな 気  
もちに なるようなことは ありません。

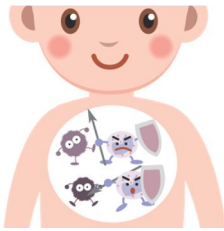
## 2. どんなことを するの？

おうちの人 と しつもん に こたえます。



## 3. こんなことが あるかもしれません

アレルギーの びょう気が あるか ひまんが あるか わかります。



びょう気が あったとき 早く 見つけることが できる かもしれません。



## 4. しんばいなことは きいてください

お話と おねがいを 読んで わからないこと こまったこと 心ばいなことが あったら いつでも 聞いてください。

さんかを きめたあとで 気もちが かわったら 教えてください。  
おうちの人と そうだんして いつでも やめることが できます。

さんかを やめても あなたと おうちの人が こまったり いやな 気もちに なるようなことは ありません。



**わからないこと こまったこと しんばいなことが あったら いつでも 教えてください。**

【れんらく先】

先生が いるところ：

とうほくだいがく さいがいかがかくこくさいけんきゅうしょ さいがいこうしゅうえいせいがくぶんや  
東北大学 災害科学国際研究所 災害公衆衛生学分野

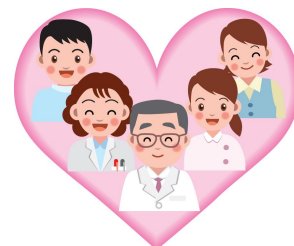
じゅうしょ：みやぎけん せんだいし あおばく せいりょうまち  
宮城県 仙台市 青葉区 星陵町 2-1 (でんわ番ごう：022-274-6091)

先生の 名まえ：くりやま しんいち  
栗山 進一

こくりつびょういんきこう さいたまびょういん こきゅうきないか  
国立病院機構 埼玉病院 呼吸器内科

じゅうしょ：さいたまけん わこうし すわ  
埼玉県 和光市 諏訪 2-1 (でんわ番ごう：048-462-1101)

先生の 名まえ：つりきさわ なおみ  
釣木澤 尚実



## 「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究 震災後の肥満とアレルギー疾患への対応」

### 研究への協力の同意書【保護者用控え】

東北大学災害科学国際研究所 所長 今村 文彦 殿  
国立病院機構埼玉病院 病院長 原 彰男 殿

私は、今回の研究(研究課題名:「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究 震災後の肥満とアレルギー疾患への対応」)について、以下の項目について文書により説明を受け、十分理解しました。

#### <説明を受け理解した項目>

1. 研究の目的と意義:本研究は、小児肥満とアレルギー疾患の実態調査と、効果的な介入方法を検討し確立することを目的として行うこと。
2. 研究への協力は自由意志で行うものであり、協力しない場合でも不利益にならないこと。
3. 希望すればいつでも研究協力を取り消すことができること。同意撤回の場合、匿名化され誰のものかわからなくなっている場合やすでに結果が公表された場合を除いて情報は破棄されること。
4. 研究参加による利益と不利益:研究参加によって生じる不利益は最小限であり、万全の体制を整えていること。
5. 個人情報十分に保護されること。
6. 研究結果は、その結果が誰のものであるかが判らないようにして学術発表する可能性があること。
7. 研究に要する費用は研究費でまかなわれ、本研究に係る費用の負担はないこと。また、本研究に参加しても報酬は支払われないこと。
8. この研究から知的財産権が生じた場合は、あなたには属しないこと。
9. 研究に関する問い合わせ先

そのうえで、この研究に参加協力することを同意します。

同意書に記入した日 平成 29年 月 日

本人(児童)氏名: \_\_\_\_\_ 性別: 男・女 生年月日:平成 年 月 日生まれ

小学校名: \_\_\_\_\_ 学年: \_\_\_\_\_ 年

住所: (〒 - ) \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

保護者署名: \_\_\_\_\_ 本人(児童)との関係: \_\_\_\_\_



平成 29 年 12 月 7 日

保護者の皆さまへ

東北大学災害科学国際研究所  
栗山 進一

「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究  
- 震災後の肥満とアレルギー疾患への対応 -」食事質問票の結果について

拝啓

師走の候、皆さまにおかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

先日は食事質問票にご回答いただきありがとうございました。お答えいただいた質問票の内容をもとに、お子さまの食事・栄養の特徴を取りまとめましたのでお送りいたします。結果をご参考にしていただき、お子さまの食生活にお役立てください。なおご質問やご不明点がございましたら、下記までお問い合わせください。

末筆ながら、皆さまのご健康をお祈り申し上げます。

敬具

記

【同封書類】

- 食事調査の結果「あなたの食事バランスをチェックしてみました」及び「あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました」

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

7月16日：平成29年8月31日

ID1	ID2 0	性別 男子
	ID3 0	年齢 10 歳

食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：2025kcal/日、質問票から計算したエネルギー摂取量：622kcal/日、推定申告誤差：およそ69%過小

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
  - 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
  - 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。 ( )内はまだじゅうぶんには明らかでないものです。	
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？			
● 32.0 %	標準体重に比べた比率(%)で考えました。±20%以内が目安となります。太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症	
不足が気になる栄養素	カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？ ● 1050mg	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。	骨粗鬆症
	鉄をじゅうぶんにとっていますか？ ● 7.1mg	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。	貧血
	ビタミンCをじゅうぶんにとっていますか？ ● 49mg	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)
	食物繊維をじゅうぶんにとっていますか？ (判定基準はありません)	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	循環器疾患・糖尿病 (大腸がん)
	カリウムをじゅうぶんにとっていますか？ (判定基準はありません)	野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
	食塩を取り過ぎていませんか？ ● 12.6g	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)
取り過ぎが気になる栄養素	脂肪を取り過ぎていませんか？ ● 55.9g	料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。	心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)
	飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？ (判定基準はありません)	乳製品や肉類(鶏肉以外)、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。脂質異常症(高脂血症)の人は特に注意が必要です。	心筋梗塞などの循環器疾患
	コレステロールを取り過ぎていませんか？ (判定基準はありません)	卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症(高脂血症)の人は少し控えめにした方がよいでしょう。	心筋梗塞などの循環器疾患

●数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

うらも見ましょう…



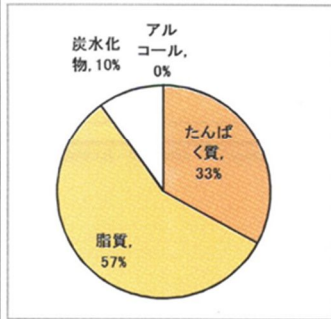
### 3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです

もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますね？

1日あたりに食べる重量（g）で示します

あなたの摂取量	●	161g
あなたの食べたい量		43g 程度かそれ以上

たくさん食べるほどよいわけではありません。「あなたの食べたい量」くらいだったらじゅうぶんと考えてください。



あなたの3大栄養素の摂取バランス

計算過程の問題により右の結果と少しずれることがあります。

取り過ぎが気になる人が多いかも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（%）で示します

あなたの摂取量	●	55%以上
あなたの食べたい量		20~30%程度

脂質は中身がけっこう大切です。特に注意したいのが飽和脂肪酸。飽和脂肪酸についてはうらをご覧ください。

エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

あなたの摂取量	●	10%以上
あなたの食べたい量		50~70%程度

カロリー制限のために主食をがまんすると脂質が増えがちです。両者のバランスがたいせつです。


### 【おまけ】栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

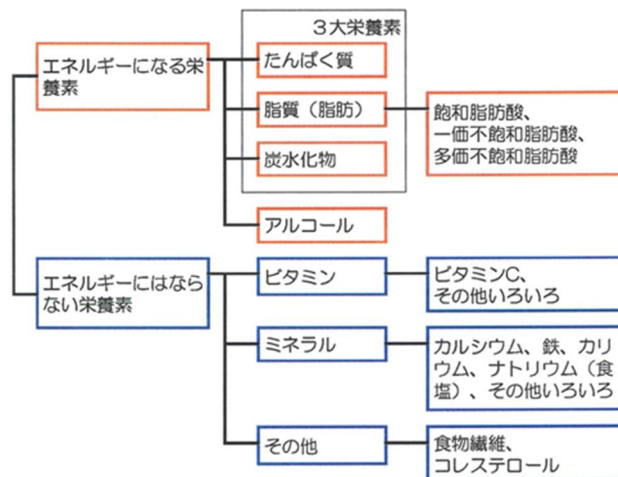
栄養素は次のように細かく分かります

とてもたくさん種類がありますが、基本的に大切なものだけ図にしてみました

そして、

今回は、ここであげた栄養素についてだけあなたの食べ方（摂取量）の特徴を調べてみました

この他にもたくさんの栄養素を知っているかもしれませんが、その前に、ここにある栄養素について気をつけることが健康への第一歩です。



【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】



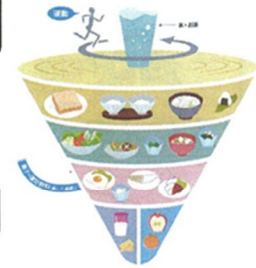
## あなたの食事バランスをチェックしてみました！

日本人の食事の特徴を考えた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票（BDHQ）にお答えいただいた結果をまとめてみました。

ID1 : 140082      ID2 : 0      ID3 : 0

性別 : 男子      年齢 : 10 歳

入力日 : 平成29年8月31日



日本の食事は、主食、主菜（いわゆる、おかず）、副菜からできています。この3つに、日本人にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持にたいせつです。

そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考えてみました。料理や食品の数え方については、うらをごらんください。

	あなたの結果	あなたの性と年齢からみた適量
<b>主食</b> ごはん、パン、めん・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。	0 つ	5~7 つ
<b>副菜</b> 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。	0 つ	5~6 つ
<b>主菜</b> 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体をつくる元になるものが含まれています。	21 つ	3~5 つ
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、じょうぶな骨をつくるのに欠かせません。	9 つ	2 つ
<b>果物</b> りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。	0 つ	2 つ

お菓子・甘い飲み物は、とりすぎにならない程度に楽しみましょう。

(1 つ=100kcalで計算しました)      お菓子・甘い飲み物      1 つ

1 つまでくらいにしたいところです。

### あなたの食事バランスのまとめ

主食	少ないようです。もっと食べてみませんか？
副菜	少ないようです。もっと食べてみませんか？
主菜	多いようです。ひかえたほうがよいみたいです。
牛乳・乳製品	多いようです。ひかえたほうがよいみたいです。
果物	少ないようです。もっと食べてみませんか？

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。



### 『食事バランスガイド』とは？

健康な食事をめざす人に、もっとも基本的な食べ方を考えていただくための目安です。  
 1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。  
 厚生労働省と農林水産省が協力して決めたものです。  
 【ご注意】この質問票に合うように、少しだけ変えて使っています。

### 自分のスタイルで『食事バランスガイド』を使ってみましょう

どうすれば、バランスのとれた食べ方になるか、考えてみませんか？  
 あまり、厳しく考えず、できることから始め、好きな食べ物をうまく活用してください。

料理例		数え方の基本は…
主食	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローソクパン2個 1.5つ分 = ごはん普通盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ	おにぎり1個=1つ パン1枚=1つ ごはん普通盛り1杯 =1.5つ 麺類1人前=2つ パスタ1人前=2つ
	副菜 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 鶏肉の照焼 = 野菜炒め = きのこの煮つけ	サラダ1皿=1つ 小鉢1皿=1つ 中皿料理=2つ
主菜	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 白玉焼肉1皿      2つ分 = 鶏ささみ = 魚の天ぷら = まぐろと豆腐の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょう油焼肉 = 鶏肉のから揚げ	卵1個の料理=1つ 豆腐半丁=1つ 納豆1パック=1つ 魚料理1人前=2つ 肉料理1人前=3つ
	牛乳・乳製品 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本半 果物 1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ふどろ半割 = 桔1個	ヨーグルト1個=1つ チーズ1切れ=1つ 牛乳1本=2つ 小さい果物1個=1つ 大きい果物1個=2つ

野菜や果物100%のジュースは、飲んだ重量の半分として考えます。  
 たとえば、200ml=1つにあたります。

### 一皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方の例



	主食	副菜	主菜
チャーハン	2つ	1つ	2つ
カレーライス	2つ	2つ	2つ
かつ丼	2つ	1つ	3つ

### 明日から、食べたものの記録を簡単につけて、自己チェックをしてみませんか？

【ご注意】食事バランスガイドは、ごく一般的な食べ方のバランスを示したものです。特定の病気の予防や食事療法のためには使えません。ご注意ください。



# 小児肥満と健康

以前より東北地方は肥満・過体重が多い地域でしたが、東日本大震災を経験した子どもではさらに小児肥満が増えているという研究報告があります。子どもでも偏りのある食生活により、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすことがあります。また、子どもの頃の肥満の多くが大人の肥満へ移行するので、今のうちに過食や運動不足など生活習慣を見直す必要があります。つきましては、食事質問票の結果を参考にされ食生活を見直し、下に記載した「家庭内で改善できるポイント」3点を実行しましょう。さらにキッズヘルス教室も実施しますので、ぜひご参加ください。

## ● 小児肥満は、太りやすい体質を作ります

おとなの肥満の場合



大きくなった脂肪細胞は、体重がへると元の大きさにもどり、標準体重になる。

子どもの肥満の場合



多くなった脂肪細胞は、体重がへっても数はへらない。元の大きさにもどっても、標準体重にならない。

↓  
ふと 太りやすい体質が作られる

## ● 健康的な生活習慣を身に付けるには、小児期の生活態度が大切です

### 家庭内で改善できるポイント

#### ウェイトファースト

○夕食の前に、毎日体重をはかる

#### ベジファースト

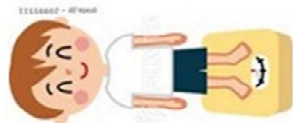
○野菜から食べる

#### Noがぶのみ

○ジュース等のがぶのみはやめる



# 家庭内で改善できるポイント



## ウェイトファースト

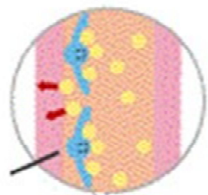
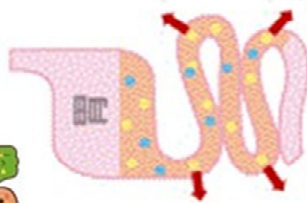
夕食前に、毎身体重をはかりましょう。

## ベジファースト

野菜から食べましょう。

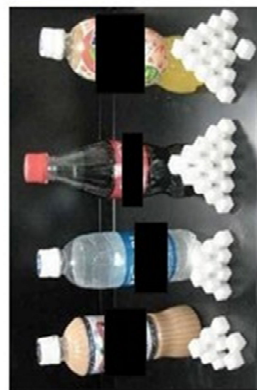


野菜の力で、  
よぶんな  
エネルギー  
吸収をブロック  
します



## No(ノー)がぶのみ

ジュース等のがぶのみはやめましょう。  
のどがかわいた時は、水かお茶をのみましょう。



ジュース等には、たくさんの砂糖が含まれています。



## キッズヘルス栄養教室のご案内



東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野 栗山進一

以前より東北地方は肥満・過体重が多い地域でしたが、東日本大震災を経験した子どもにおいて小児肥満が増えていたとの研究報告があります。子どもでも偏りのある食生活によって、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすことがあります。また子どもの頃の肥満の多くが大人の肥満へ移行するので、今のうちに過食や運動不足など生活習慣を見直す必要があります。

そこで、食事や栄養について見直すきっかけとして、キッズヘルス栄養教室を開催いたしますので、是非ご参加ください。

日にち：平成 30 年 1 月 27 日(土) または 1 月 28 日(日)  
のいずれかの 1 日

場 所：中新田公民館 第一研修室

電話番号 0229-63-2029 住所：加美郡加美町字一本杉 105

時 間： 11 時半 1 時 1 時半 2 時 2 時半 3 時 3 時半  
のいずれかの時間帯

(希望者が多数の場合は日にちを追加することを検討いたしますが、抽選になることもありますので了承ください。)

対 象：「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究」に参加協力された方で、主にお子さまの食事や栄養について相談を希望されるご家族とお子さま

費 用：無料

内 容：20 分～30 分程度の管理栄養士による個別相談

申込み・問い合わせ先：TEL 022-274-6091 FAX 022-717-8106

東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野 (西出宛)

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星稜町 2-1



図1. 東日本大震災時に4-5歳であった子供のBMIの平均は、震災前より高い

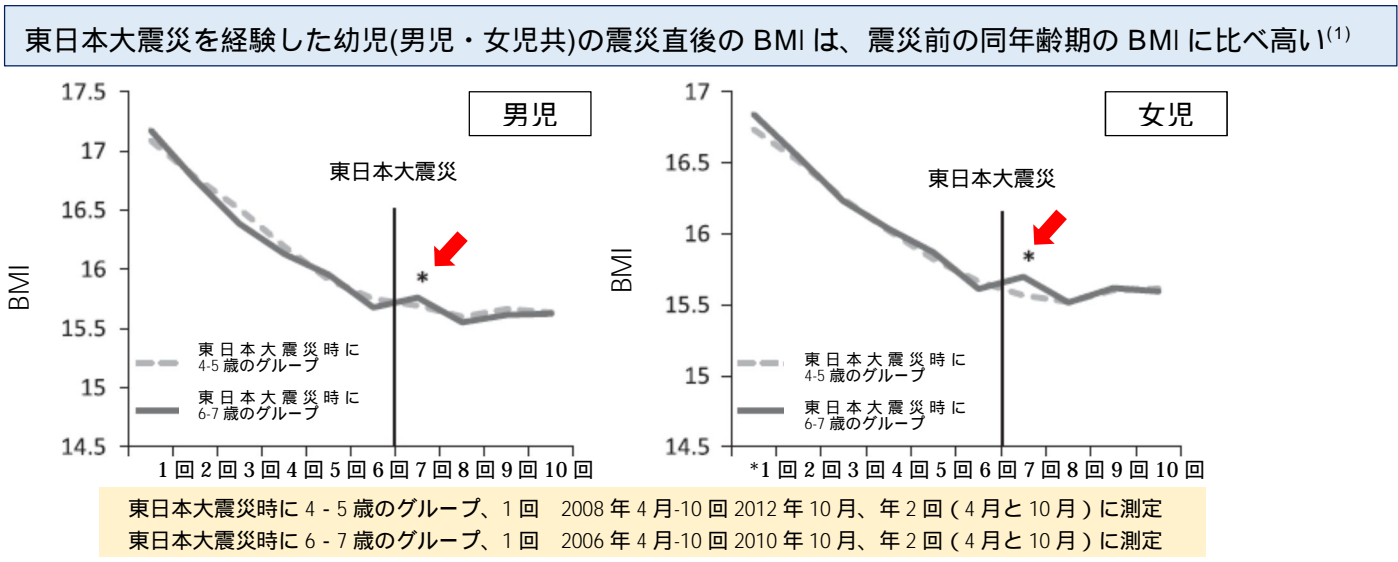


図2. 東日本大震災時に4-5歳であった子供の肥満児の割合は、例年より高い

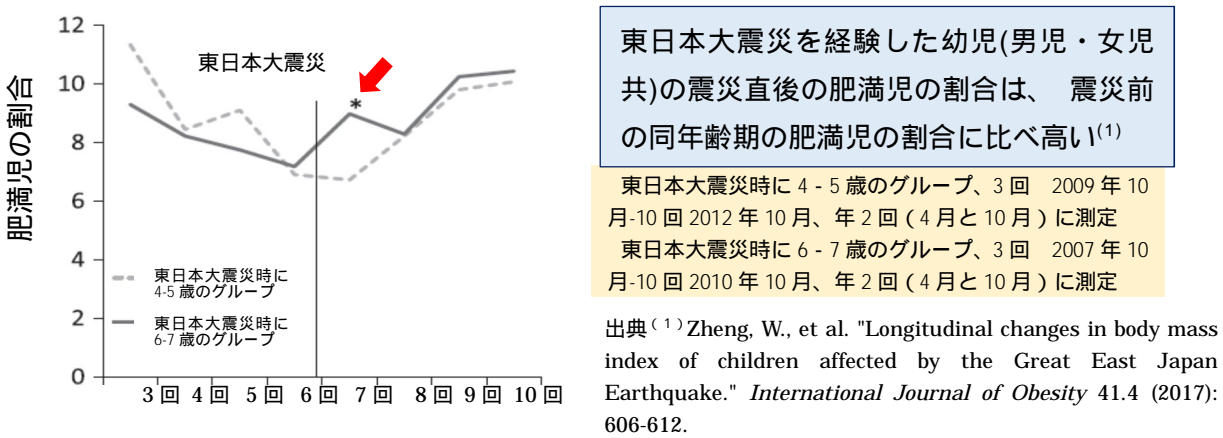
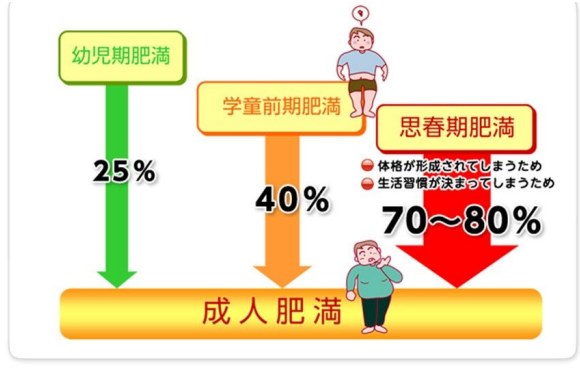


図3. 小児肥満は、生涯のけんこうに悪影響を及ぼす可能性があります

なぜ肥満はいけないの？



なぜ今体重をへらさなければならぬの？



## キッズヘルス栄養教室 参加申込書(加美町)

(ふりがな) ( )  
お子さまの氏名： \_\_\_\_\_

性別： 男・女

小学校名： \_\_\_\_\_

学年： \_\_\_\_\_年

(ふりがな) ( )  
保護者さまの氏名： \_\_\_\_\_

住所： (〒 \_\_\_\_\_ ) 宮城県 \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

**携帯番号など、9:00～17:00 の間で必ず連絡が可能な連絡先の記入をお願いします**

**参加希望日と時間を1つ選び、をしてください(第三希望までご記入ください)**

第一希望 日にち 1月27日 1月28日

時間 11:30 1:00 1:30 2:00 2:30 3:00 3:30

第二希望 日にち 1月27日 1月28日

時間 11:30 1:00 1:30 2:00 2:30 3:00 3:30

第三希望 日にち 1月27日 1月28日

時間 11:30 1:00 1:30 2:00 2:30 3:00 3:30

電話(受付は平日9時から17時、土日・祝日・年末年始は除く)または参加申込書をご記入の上郵送・FAXでお申し込みください。

申込み締切日：平成30年1月9日(火)(電話/FAX：17時)

申込み先：東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野 (西出宛)

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星稜町2-1

TEL022-274-6091 FAX022-717-8106



## キッズヘルス栄養教室のご案内



東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野 栗山進一

以前より東北地方は肥満・過体重が多い地域でしたが、東日本大震災を経験した子どもにおいて小児肥満が増えていたとの研究報告があります。子どもでも偏りのある食生活によって、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすことがあります。また子どもの頃の肥満の多くが大人の肥満へ移行するので、今のうちに過食や運動不足など生活習慣を見直す必要があります。

そこで、食事や栄養について見直すきっかけとして、キッズヘルス栄養教室を開催いたしますので、是非ご参加ください。

日にち・場所：（いずれかの日にち・場所をお選びください）

平成30年1月20日(土) または1月21日(日)

岩沼中央公民館 第4会議室

TEL：0223-23-3450 住所：岩沼市里の杜 1-2-45

平成30年2月3日(土) または2月4日(日)

玉浦コミュニティセンター交流室

TEL：0223-35-7234 住所：岩沼市恵み野 2-3

時間： 10時 11時 12時 1時 2時 3時 4時

のいずれかの時間帯

（希望者が多数の場合は日にちを追加することを検討いたしますが、抽選になることもありますのでご了承ください。）

対象：「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究」に参加協力された方で、主にお子さまの食事や栄養について相談を希望されるご家族とお子さま

費用：無料

内容：20～30分程度の管理栄養士による個別相談

申込み・問い合わせ先：TEL 022-274-6091 FAX 022-717-8106

東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野（西出苑）

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星稜町 2-1

ひがしにほんだいいしんさいじ 4 - 5 さい こども BMI へいきん  
 図 1 . 東日本大震災時に4 - 5 歳であった子供のBMIの平均は、震災前より高い

東日本大震災を経験した幼児(男児・女児共)の震災直後のBMIは、震災前の同年齢期のBMIに比べ高い<sup>(1)</sup>

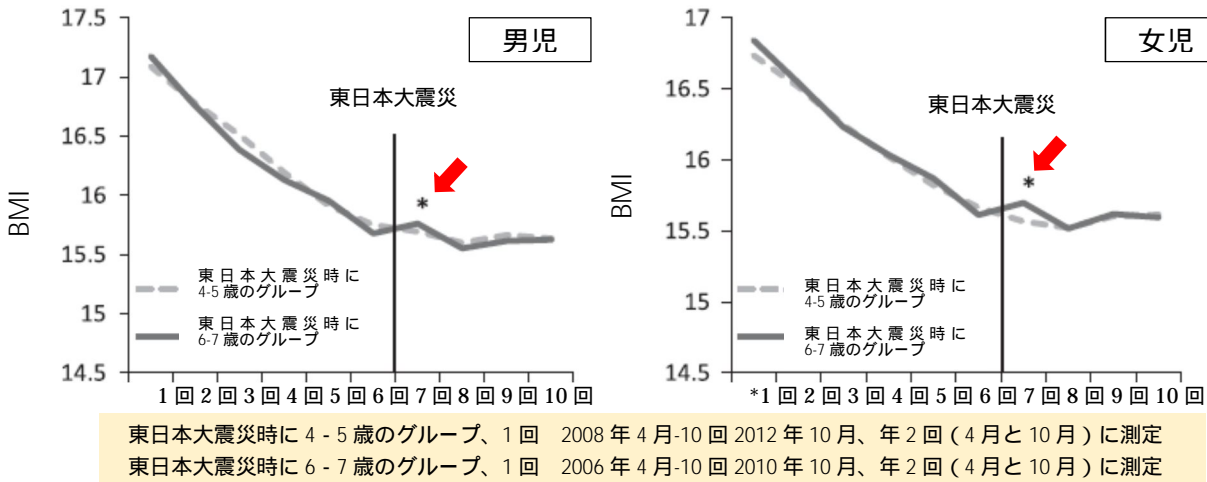
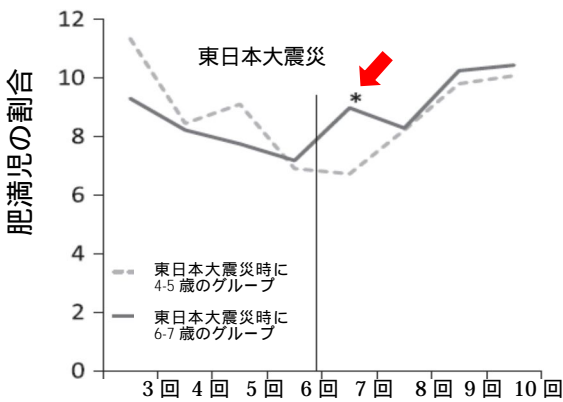


図 2 . 東日本大震災時に4 - 5 歳であった子供の肥満児の割合は、例年より高い



東日本大震災を経験した幼児(男児・女児共)の震災直後の肥満児の割合は、震災前の同年齢期の肥満児の割合に比べ高い<sup>(1)</sup>

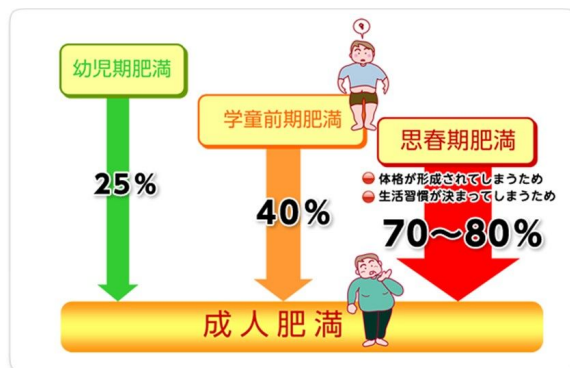
東日本大震災時に4-5歳のグループ、3回 2009年10月-10回 2012年10月、年2回(4月と10月)に測定  
 東日本大震災時に6-7歳のグループ、3回 2007年10月-10回 2010年10月、年2回(4月と10月)に測定

出典<sup>(1)</sup> Zheng, W., et al. "Longitudinal changes in body mass index of children affected by the Great East Japan Earthquake." *International Journal of Obesity* 41.4 (2017): 606-612.

図 3 . 小児肥満は、生涯のけんこうに悪影響を及ぼす可能性があります

なぜ肥満はいけないの？

なぜ今体重をへらさなければ  
ならないの？



## キッズヘルス栄養教室 参加申込書(岩沼市)

(ふりがな) ( )  
お子さまの氏名： \_\_\_\_\_

性別： 男・女

小学校名： \_\_\_\_\_

学年： \_\_\_\_\_ 年

(ふりがな) ( )  
保護者さまの氏名： \_\_\_\_\_

住所： (〒 \_\_\_\_\_ ) 宮城県 \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

**携帯番号など、9:00～17:00 の間で必ず連絡が可能な連絡先の記入をお願いします**

参加希望日と時間を1つ選び、をしてください(第三希望までご記入ください)

第一希望 日にち 1月20日 1月21日 2月3日 2月4日  
時間 10時 11時 12時 1時 2時 3時 4時

第二希望 日にち 1月20日 1月21日 2月3日 2月4日  
時間 10時 11時 12時 1時 2時 3時 4時

第三希望 日にち 1月20日 1月21日 2月3日 2月4日  
時間 10時 11時 12時 1時 2時 3時 4時

電話(受付は平日9時から17時、土日・祝日・年末年始を除く)または参加申込書をご記入の上郵送・FAXでお申し込みください。

申込み締切日：平成30年1月9日(火)(電話/FAX：17時まで、郵送：消印有効)

申込み先：東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野 (西出宛)

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星稜町2-1

TEL 022-274-6091 FAX 022-717-8106

平成 29 年 12 月 20 日

保護者の皆さまへ

東北大学災害科学国際研究所

栗山 進一

「東日本大震災後に発生した小児への健康被害への対応に関する研究  
- 震災後の肥満とアレルギー疾患への対応 -

### アレルギー調査のお願い

拝啓

今年も残すところあとわずかとなり、お忙しい日々をお過ごしのことと存じます。皆さまには、標題研究に格別のご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて本日は、アレルギー調査(2回目)のための測定をお願いでございます。9月に実施しました時と同様に、同封のテープで測定していただき、3学期の始業式に担任の先生へご提出をお願いいたします。お忙しいところお手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

先日お送りいたしました「お子さまの食事・栄養の特徴」はご覧いただけましたでしょうか。お子さまの食生活にお役立ていただければ幸いです。また、食事と栄養に関する個人面談「キッズヘルス栄養教室」へのご案内も再度同封いたします。ご参加くださいましたお子さまには、「ウエイトファースト」を実践していただくための体重計(下記写真)を配布いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

末筆ながら、ご家族健康で新年を迎えられますようお祈り申し上げます。

敬具

記

#### 【同封書類】

- 埼玉病院釣木澤より保護者の皆さまへ(アレルギー調査の今後のスケジュール)
- ダニアレルギーの量を測りましょう(説明文書)
- ダニアレルギー測定受付用紙 \*12月29~31日の間の体重をご記入ください。
- アレルギー量測定用テープ(3枚)
- 「キッズヘルス栄養教室」のご案内、申込書
- 回収用封筒



問い合わせ先:

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1

東北大学災害科学国際研究所 災害公衆衛生学分野

松原 博子 西出 朱美

TEL:022-274-6091 FAX:022-717-8106





からだの体にあつた<sup>しよくじ</sup>食事をくふうしよう  
 (キッズヘルスえいようきょうしつ)

なまえ



# これからのよてい

きょう



1. 食事しつもんひょうのけっかを考えましょう
2. ワークシート「じぶんの体にあつた食事の量を考えよう」をやりましょう

あしたから



もくよう：じぶんの体にあつた食事をすための  
2つのやくそくをきめる。

かくにんシート に書きましょう

2つのやくそくをまもろう！

Point



体重計測

- 夕食前に、毎日体重をはかりましょう

ベジファースト

- 野菜から食べる

ノー・がぶ飲み

- ジュースのがぶ飲みはやめる

3月

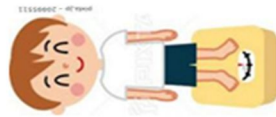
1. がんばったけっかをかくにんしましょう
2. これから、気をつけることを考えましょう





# じぶんの体にあった食事をするための

## 3つのきまり



### ウエイトファースト

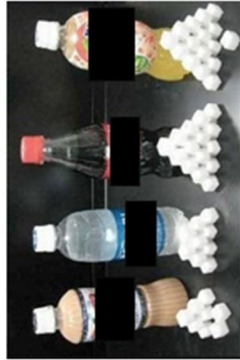
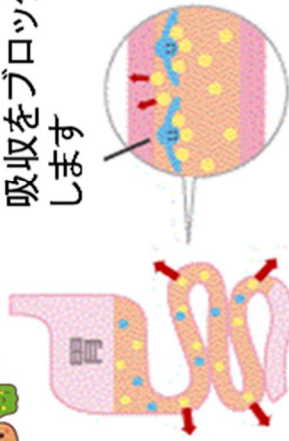
夕食前に、毎日体重をはかりましょう。



### ベジファースト

野菜から食べましょう。

野菜の力で、  
よぶんな  
エネルギー  
吸収をブロック  
します



### No(ノー)がぶのみ

ジュース等のがぶのみはやめましょう。  
のどがかわいた時は、水かお茶をのみましょう。

ジュース等には、たくさんの砂糖が含まれています。

# ワークシート：じぶんの体にあつた食事の量を考えよう

① あなたの体重は？  
kg

② もくひようとする体重は？  
kg



①-②  
kg



①-②  
kg

× 7000kcal =

④ 目標達成までに★へらす・ふやすエネルギー  
(-(マイナス)の場合はふやさなければいけないエネルギーです)

kcal

④ kcal

÷ 28日間 =

⑤ 1日あたりに★へらす・ふやすエネルギー

★体重・食事をへらす場合は「へらす」、  
体重・食事をふやす場合は「ふやす」  
を○でかこみましよう。

kcal ★へらす・ふやす

# じぶんの体にあった食事をするために がんばることを考えよう

1日あたりにへらす・ふやす  
エネルギー  
⑤

kcal

## いまの食事からへらすもの



アイスクリーム  
1カップ 380kcal



クッキー1枚 50kcal  
3枚150kcal



ポテトチップス  
5枚 55kcal

オレンジジュース  
1杯 80kcal

ペットボトル1本200kcal

しよくじ

## いまの食事からふやすもの

/へらすもの



ご飯



茶碗(軽め) 1杯170kcal

茶碗(普通) 1杯235kcal



牛乳 1杯 135kcal

せいかつ

## いまの生活にとりいれるかどうか

たくさんのかつどうをとりいれましょう!



階段上り 5分  
35kcal



縄跳び 10分  
100kcal



ジョギング 30分  
200kcal



お手伝い 20分  
40kcal



歩く 10分  
25kcal

しよくじ

いまの食事からへらす・  
ふやすもの+いまの生活にとりいれるかどうか

⑤ ≤

Kcal

しよくじ

## いまの食事にとりいれるもの



やさい(1日350g):ベジファースト

食事質問票  
の結果、  
たりなかった  
食品

じぶんの体にあった食事をするために

なまえ

さんの2つのやくぞく

1.

2.





## かくにんシート に書きましょう

- 「書きかたのれい」をよんでください。
- 1と2は、じぶんで書きましょう。
- 3はおうちの人に書いてもらいましょう。
- 1, 2, 3が書きおわったら、えいようしまで **かくにんシート**をおくってください。
- みなさんの **かくにんシート**をよんで、えいようしよりおへんじします。

### ★2つのやくそく★★★★

- 1.
- 2.

### ★3つのきまり★★★★★



#### ウェイトファースト

ゆうしょく前に体重をはかりましたか？



#### ベジファースト

野菜から食べましたか？



#### No(ノー)がぶのみ

ジュースをがぶのみないようにしましたか？

1

かくにんシート

2



1. じぶんの体にあつた食事をするために、「2つのやくそく」と「3つのきまり」まもれましたか？まもれたら、いろをぬりましょう。



	日にち 月	2つのやくそくをまもりましたか	夕食前に体重をはかりましたか？	野菜から食べましたか？	ジュースをのまないようにしましたか？
1日目	日	♡♡	Kg		
2日目	日	♡♡	Kg		
3日目	日	♡♡	Kg		
4日目	日	♡♡	Kg		
5日目	日	♡♡	Kg		
6日目	日	♡♡	Kg		
7日目	日	♡♡	Kg		

2. かんそうをおしえてください。



photo - 20095311

### 3. おうちのかたより



### 4. えいようしより







## ひとくちメッセージ

小学校 年

さまへ

あなたはキッズヘルスえいようきょうしつにおいて、「2つのやくそく」と「3つのきまり」をまもり、かくにんシートをかいて、けんこうによいせいかつをみにつけられるようにたいへんがんばりました。

そのどりよくをたたえます。

平成30年3月 日

東北大学 災害科学国際研究所