

お子様と
ご家族におくる

5歳児

ポップラ通信

ご意見・ご感想など
ございましたら
お寄せ下さい。

E-mail:
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

ご挨拶



北海道大学
環境健康科学研究教育センター
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

お母様とお子様、そしてご家族の皆様のお役に少しでも立てればと考え、今回のポップラ通信は“家族ができる家庭療法”について特集いたしました。ご参考にいただけますと幸いです。

今後とも本調査にご理解ご協力のほど、よろしく申し上げます。



CONTENTS

特集 家族ができる“家庭療法”

農学博士 金澤 文子/管理栄養士 小西 香苗

Oh!yatsu.....「チーズおせんべい」

親子でアロマ.....「匂い袋(消臭剤)」

小児科のお部屋から.....「子どもに多い事故～
頭部外傷・頭部打撲」

Fresh! Fish Hokkaido.....「ホタテ」「アサリ」
「ホッキガイ」

ママ、絵本よんで!.....「おいしいのぼうけん」
「はじめてのおつかい」

特集 家族ができる“家庭療法”

医療が現代のように発達する前から、病気や怪我を克服するために身近にある薬草などを上手に利用し、長い年月をかけてあみ出されたおばあちゃんの知恵袋“家庭療法”は、今も昔と変わらず家族の健康管理に活かしていきたいものです。風邪の引き始め、急な腹痛や頭痛、のどの痛みや鼻づまりなど、病院に行くほどの症状ではないけれど重くならないようにしたい、夜間で病院に行けない、そんな時は“家庭療法”の出番です。特にお子様には、お母様や家族の暖かい手当てが、病気の辛さや不安感をも和らげてくれ、良い治療となることと思います。

家庭療法の中でも出番が多く冷蔵庫に常備していると便利な食品のひとつに、“しょうが(生姜)”があります。生姜は生薬として日本に入ってきたもので、今でも多くの漢方薬に混合されています。生姜の辛味成分ジンゲロンは、その発汗作用により新陳代謝が高まり、血液の循環を良くし、内臓の働きを活発にします。食欲増進、鼻づまり、悪寒、発熱などに効果とされています。

また、生姜と並ぶ生薬として出番の多い食品に、**ネギ**があります。ネギの薬効成分である揮発性物質・硫化アリルはネギの白い部分に多く含まれ、ネギを刻んだ時に目が染みるのはこの硫化アリルのしわざです。食べれば神経を刺激して消化液の分泌を盛んにし、食欲を増進させてくれます。発汗作用を促すので熱を下げ、抗菌作用や殺菌作用でのどの痛みも和らげるなど、風邪の初期症状を緩和し、風邪予防に効果的です。

その他、冷蔵庫の中にあると便利な“家庭療法”向きの食品には、**大根**、**番茶**、**くず粉**、**梅干**などもありますので、冷蔵庫に常備して是非お試しください。

風邪の引き始め(悪寒や微熱がある時)に

しょうが湯(足湯)

生姜150gをすりおろし、ガーゼ(お茶パックなど)で包みます。洗面器(バケツ)にお湯を張りガーゼを浸して、しょうが湯をつくります。寝る前に15分間くらい両足を温めます。体が、ポカポカ温まったところで、すぐに寝ます。

しょうが葛湯

生姜のおろし汁少々、くず粉大さじ1杯をカップ1杯の熱湯にとかし、透明になるまで良くかき混ぜます。好みに黒砂糖を加えます。*くずは漢方というところの葛根にあたり滋養があり、体を温めてくれます。

軽い風邪の色々な症状(頭痛・鼻水・のどの痛み・咳など)に

ダイコン湯

大根と生姜をおろし、ハチミツを加えて熱湯を加え、熱いうちに飲みます。特に咳やのどの痛みにも効果的です。



体の冷えからくる頭痛

しょうが入り番茶

熱い番茶に生姜のすりおろしを少量入れ、熱いうちに飲みます。体が温まってきて、頭痛を和らげてくれます。

のどの痛み

長ネギの湿布

ネギの白い部分を長さ10cmくらいに3本切ります。縦に裂いて広げ外側をしんなりするまで火であぶります。ネギの油分がにじみ出てきたら、タオルかガーゼで包み、裂いたネギの内側の面がのどに当たるようにして巻きます。20~30分ほど巻いたら新しいネギと交換します。

農学博士 金澤 文子
管理栄養士 小西 香苗

小児科のお部屋から

小児科医 鷺野 考揚

子どもに多い事故 ~頭部外傷・頭部打撲~

●頭を打った後の観察のポイント

頭を打ってすぐに症状が出る場合と頭を打ってから数時間~数日間たってから症状が出る場合があります。2日間なんともなければ、多くの場合は心配ありませんが、頭の中に出血があった場合は、頭を打った直後はなんともなくても、あとで症状が出ることもあります。1週間くらいは普段よりも注意して見てください。

✔こんな時は緊急事態!!

以下の様な症状がある場合は緊急事態です。救急車を呼ぶ等して、できるだけ速やかに脳外科医の診察を受けてください。

繰り返す吐く

けいれんやひきつけがある

普段と様子がちがう、行動や言動がおかしい、寝てばかりいる

からだの動きや目つきがおかしい、腫の大きさが左右で異なる

呼吸状態が普段と違う

発熱や低体温

顔色が悪い

! 頭部の皮膚より出血が見られた場合は、清潔なタオルやガーゼでしっかりと圧迫して受診しましょう。



Oh!yatsu

お子様と一緒に作れる簡単な“おやつ”をご紹介します

チーズおせんべい

本間 裕子

作り方は簡単!電子レンジで“チン!”するだけのチーズおせんべいです。

ご家族それぞれのお好きなトッピングをのせて、お子様用、お父様用などなど、いつもと違うチーズの食感をご家族でお楽しみください。

材料

(カルシウムたっぷりの
小魚アーモンド1枚分)

とろけるチーズ…………… 5g

*スライスチーズを使う場合は
適当な大きさに切ってください

トッピング用小魚アーモンド
…………… 40g

栄養価(小魚アーモンド1枚分)
エネルギー36kcal、たんぱく質2.6g、
脂質2.6g、カルシウム41.7mg、鉄分0.3mg

作り方

①電子レンジのターンテーブルにチーズを広げます。

②チーズの上に、小魚アーモンドをのせます。

③電子レンジで(500Wで約2分)加熱します。電子レンジにより加熱時間が異なりますので、はじめは時間を短めにしてお好みの硬さになる時間をお試しください。

④電子レンジから出し、チーズから出た余分な油を、ペーパータオルでふき、フライ返しでこそげるとりまします。



Point Memo

- お好みのトッピング……小魚、桜えび、豆・ナッツ類、カレー粉、ペッパー、干し海苔、ゴマ、柿の種など
- カレー粉、七味唐辛子などの香辛料は、電子レンジ加熱後、すぐのせたほうがきれいに出上がります。
- チーズに塩分がありますので、塩分の多いトッピングは控えましょう。

親子でアロマ

●消臭剤(匂い袋)● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

玄関やお手洗いのにおいが気になる、保育園や幼稚園に持っていくハンカチやタオルにほのかな香りを付けたい、そんなときには消臭剤や匂い袋を作ってみてはいかがでしょうか。

用意するものは重曹と精油のみ。

重曹(炭酸水素ナトリウム)には生ゴミや汗などの臭いをなくす作用があります。消臭剤としては、重曹のみを臭いの気になる下駄箱、靴の中、ゴミ箱などに入れておくとよいでしょう。半紙のような薄い紙に包んでもいいですし、お茶パックのような不織布のパックも手軽に利用できます。また、同時にほのかに香りをつけたい、というときには精油を利用します。



作り方

1. 重曹70g(約大さじ5杯)をチャック付のビニール袋に入れる。
 2. 好みの精油を10~15滴垂らす。
 3. 袋の外から良くもんで、重曹に精油をなじませる。
 4. そのまま1晩おき、重曹全体に香りがなじんだらできあがり。
- ☺ 袋から出して不織布に入れたり、薄紙に包んだりします。ハギレで小袋を縫って、そこに入れればかわいい匂い袋になります。

香りがなくなってきたときには、数滴の精油を足します。重曹が湿気を吸ってしまったときには、掃除用として再利用しましょう。重曹は油污や湯あかを落とすので、流しの掃除や、風呂桶や洗面器をみがぐために利用できます。パイプの汚れに振りかけ、そこに少量のお酢をたらすと、汚れが浮いて取れてきます。また、洗濯の時に洗剤に加えてもいいでしょう。お好みの精油は、玄関やお手洗いの消臭には、さわやかな木の香りであるサイプレスやモミ、レモン、ペパーミント、ユーカリなどがお勧めです。匂い袋にはラベンダーやゼラニウムなど、華やかな香りを試してみてください。

Fresh! Fish Hokkaido

北海道では漁獲量日本一のホタテをはじめ、いろいろな貝類が漁獲されています。うま味が豊富な上、目や脳などに多く含まれるタウリンの他、鉄分、亜鉛などの栄養もたくさん含まれています。

多賀 崇子



ホタテ

北海道の代表的な貝と言えばホタテですね。噴火湾やサロマ湖では**垂下式**という養殖、オホーツク海などでは稚貝を海に放流する**地まき式**という方法で育て漁獲しています。ホタテは甘みが強いのにカロリーは低く、“**うろ**”という黒い部分以外は食べられます。特に春は“**みみ**”と呼ばれる生殖巣が大きく発達していて、**バター焼き**などにするとたいへん美味しいです。



アサリ

アサリは太平洋側の釧路・根室地方で多く漁獲されます。鉄や亜鉛がたくさん含まれているので**妊娠中や授乳中のお母様**にもぜひ摂取していただきたい食材です。大量購入して食べきれない場合は、砂抜き後、アサリをこすり合わせるように洗い、ビニール袋に入れて**冷凍保存**しておくといつでも使えて便利です。調理するときは必ず凍ったまま使しましょう。**みそ汁**や**酒蒸し**などで加熱すると生の時と同様にきちんと殻を開きます。



ホッキガイ

ホッキガイは加熱すると独特の甘みが増します。**うま味**もいっぱいなので刺身以外にも**フライ**、**バター焼き**、**炊き込みごはん**、**カレー**などに入れて、楽しんでみてはいかがでしょうか。茹でておけば冷凍保存もできます。**資源保護**のため産卵期の6月前後は**禁漁**となる地域が多く、品薄になります。1年中楽しむことができます。



“**貝毒**”の正体は二枚貝が有毒植物プランクトンをエサとして食べたときに、一時的に毒化してしまう現象です。この毒は時間がたつと外に排出されるため、貝は再び無毒化されます。北海道や漁業協

同組合では、海中の植物プランクトンや貝中の毒量を監視しており、基準値を超えると出荷を停止します。万一貝毒が発生してもそれらが市場に出ることはないの心配はありません。

ママ、絵本よんで!

今回紹介する絵本のテーマは「冒険」。「冒険」というと、どこか遠いところに出かけなければ経験できないような気がしますが、身近な場所でも経験できる「冒険」って意外にあるものです。さあ、本の世界で、お子様と一緒にハラハラドキドキしてみませんか。

小池 晶



「おいしいのぼうけん」

作/古田足日 絵/田端精一
童心社 本体価格 1,300円

さとしとあきらの通うさくらほいくえんには、こわいものがふたつあります。それはおしれと、人形劇に出てくるねずみばあさん。ある日さとしとあきは、お仕置きのために入れられたおしれの中で、ねずみばあさんに出会ってしまいます。さて、さとしとあきは、このピンチをどう乗り切るのでしょうか……。

少し長いお話なので区切りながら読むのもよいのですが、続きが知りたくて一気に読んでしまうかもしれません。時間がある時におすすめの一冊です。



「はじめてのおつかい」

作/筒井綾子 絵/林 明子
福音館書店 本体価格 800円

5才のみいちゃんは、牛乳を買ってくるよう、ママにおつかいを頼まれます。転んでお金を落としたり、お店で他の人に割り込まれたり、無事におつかいのできるのかハラハラする場面が続きます。

何も言わなくても物が買えるスーパーやコンビニがほとんどの現在、このようなおつかいは体験しづらくなっていますが、それでもはじめてのおつかいのドキドキ感は、いつの時代でも変わらないものではないでしょうか。読んだ後、おつかいに行ってみたいと思わせる一冊です。

住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはありません。

- 発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
- 発行責任者:岸 玲子
- 発行年月日:平成19年7月初版発行/平成27年3月1日修正版発行
- 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎圭子、アイソバマイゆふ、小林祥子、三浦りゅう、田村菜穂美、加藤幸子、木原真由美、田中薫、干場円香、松岡寛、若杉さおか、阿部香苗

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績がご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hiroba/>
<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/hokkaidostudy/>

研究メンバー紹介

