

三世代コホートだより「バースリーペーパー」

BirThree Paper

05

2022
spring

BirThree®…「Birth」(出生)と「Three」(数字の3)を組み合わせた造語。三世代コホート調査を表す言葉として、2018年11月に国立大学法人東北大学が商標登録しました。



「野菜を 食べる理由」

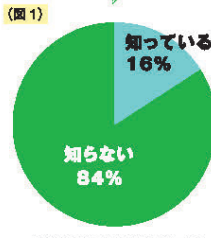
「たくさん野菜を食べましょう！」
口で言う、よく耳にする言葉です。
でも、なぜ、野菜を食べなければい
けないのでしょうか？
今回は、野菜の会社であるカゴメ株式会社と
一緒に、野菜を摂ることの大切さについて
学んでみましょう。



日本における
野菜摂取の状況は？

日本では、厚生労働省が「1日当
たり350gの野菜を食べましょう」
(成人)という目標を定めています。
皆さんはご存知でしたか？もし知ら
なかったとしても不思議ではありません。
実に8割以上の日本人が、その
目標量を知らないのです(図1)。
実際に、平成21年から令和元年ま
での11年間にわたって、日本人の野
菜摂取量を調査した結果があります
(図2)。このグラフからは、毎年、
1日当たりの野菜摂取量が平均
300g以下で推移しており、長期
間にわたって目標値の350gに届
いていない状況が続いていることが
わかります。
さらに、実際に野菜が不足してい

1日の野菜摂取目標量を知っていますか？



出典:カゴメ「野菜摂取実態調査」
(回答数:28,077人/2018年9月)

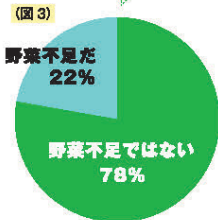
る人の中でも、その自覚のない人が、
なんと約8割を占めていました(図
3)。「自分は野菜を摂っているし、
量も足りている」と思っている人
も、実際は・・・？
野菜不足を解消するための第一歩。
それは、まず、自分自身の野菜摂取
の現状を正しく知ることです。

え、もっと
食べてほ
思ってたに...



©Setoko.

(野菜不足という結果が出た人への質問) あなたは野菜不足ですか？



出典:カゴメ「生活に関するアンケート」
(回答数:4,680人/2018年10月)

取した場合とそうでない場合、健康に
どのような影響があるのかを検証した
研究例があります。その結果、1日
に350gの野菜を摂った人とまったく
摂らなかった人とを比べてみたとき、
「野菜を摂っていた人の方が、総死亡
リスクが約20%低い」というデータが
得られています。
これらのことから、野菜の摂取は
人々の健康に対して良い影響を与えて
いることがわかります。

妊娠中に野菜の 摂取は必要？

近年、妊娠期におけるお母さんの野
菜摂取が、お母さん自身や生まれてく
るお子さんの健康に深く関わっているこ
とが明らかになってきています。
緑黄色野菜には、妊娠中に必要な
栄養素である葉酸や、鉄・カルシウム
などのミネラルが豊富に含まれていま
す。さらに、日本における報告を見ま
すと、妊娠期の野菜摂取量が多いほど、

生まれてくるお子さんの発達やぜんそ
くに対して良い影響を与える可能性が
あることが報告されています。
このように、妊娠期においても野菜
摂取はとても大切なことですが、残念
ながらその量は十分ではありません。
海外の調査でも、日本人を含む世界
中の妊娠前・妊娠中の女性が、野菜
や葉酸の必要摂取量を満たしていない
ことが報告されています。
お母さん自身だけでなく、生まれて
くるお子さんのためにも、妊娠期は意
識して野菜を適切に摂取することがと
ても大切です。

なぜ野菜を摂らないと
いけないの？

なぜ、1日350gの野菜を摂取
することが推奨されているのでしょ
う？

この値は、循環器系の疾患やがんの
予防に効果的に働くと考えられている
抗酸化ビタミンや食物繊維、カリウム
などの栄養素の必要量を基に計算さ
れています。これらの栄養素を必要量
摂取するには、1日当たり350g、
400gの野菜摂取が必要なのです。
国内外の研究結果から、野菜摂取
は総死亡リスクや、がん・冠動脈性心
疾患・脳卒中などの疾患リスクに対し
て良い影響を与えると考えられていま
す。また、実際に350gの野菜を摂

「プラス1皿!」の心がけ

毎日野菜350gを食べることが大切だということ
はよくわかりましたね。
でも、350g食べるのってたいへんじゃないかなあ？
そもそも、350gってど
れくらいなの？

350gの野菜は
これくらいです



日本人は1日平均約
280gの野菜を食べてい
るから(右ページ図2参
照)、あと70g!じゃあ、
70gってどれくらい？

例えば小鉢1皿の

- ほうれん草のおひたし
- ひじきの煮物
- かぼちゃの煮物
- 野菜サラダ

加糖するとかさが減って、意外に
食べられそうな気がしませんか？

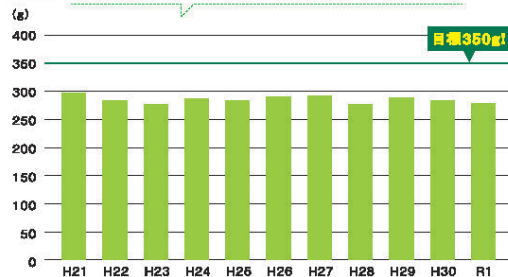
少し多めにゆでて「プラス1皿!」

外食のサイドメニューで「プラス1皿!」

手軽に野菜ジュースで「プラス1皿!」

「プラス1皿!」の心がけで1日350g!

(図2) 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)



出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

マイナンバーカードを活用すると・・・

- 便利 1 本人確認書類になる
- 便利 2 健康保険証として利用できる
- 便利 3 コンビニで住民票の写しなど公的な証明書を取得できる
- 便利 4 オンライン確定申告ができる



など

公的認証サービスを導入しているのでセキユリティ面も安心！

マイナンバーカードに内蔵されている「署名用電子証明書」利用者証明用電子証明書」の機能を使用します。これは公的な個人認証サービスでありセキユリティの高い本人確認を行うことが可能になります。少し面倒ですが、皆さんからお預かりしている大切な個人情報を守るため、時代にさきがけて導入することにしました。



便利がいっぱい！
今後こんな機能も
続々追加されます！！



「ToMMoが収集した情報」と「あなたが入力した情報」をひとめで確認。ひとつのアプリでまるっと健康管理！

予防接種
予防接種の情報や、その後の副反応の記録を管理します。新型コロナウイルスワクチンの接種の記録もできます。



妊婦健診
妊婦健診の記録を管理します。妊娠期間の体の変化をグラフでも見ることができ、入力も可能です。



学校健診
学校健診と体力測定記録を管理します。小学1年～中学3年の記録をグラフで比較できます。また、入力も可能です。



乳幼児健診
乳幼児健診の記録を管理します。入力も可能です。出生後から就学前までのお子さんの成長をたどることができます。



特定・職場健診
自治体や職場での健診の記録を管理します。グラフで見ることができ、入力も可能です。



調査票回答
アプリを通して調査票への回答を行うことができます。

その他
調査研究等のご案内
Fitbit連携

※画像はすべてイメージです

©Satoko.

健康情報記録サービスアプリ誕生



安心、便利！

マイToMMoは、スマートフォンでこれまでの健康調査結果が確認できる、マイナンバーカードを利用したサービスです

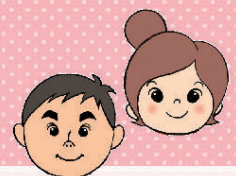


アプリの情報は
ホームページで
チェック！

（現在、登録に必要なQRコードは健康調査当日にお渡ししております。地域支援センターでお受け取り下さい（2022年3月現在））



順次ご案内中！
登録者続々増えてます



現在の機能はこちら！！



自分の健康調査結果がいつでもどこでもチェックできる！
なくしてしまった過去の健康調査結果も見ることが出来る！



今までにToMMoで受けた健康調査の結果を、いつでもスマホやパソコンで見ることができます。また、プリントアウトして保管することもできます。

※登録いただくと、郵送による結果のお返しは、アプリ上での閲覧に切り替わります

ToMMoバイタルアプリ

なかなか外に出ることもままならない今、毎日の生活を見つめる一つのツールとして活用できるアプリ登場！毎日の歩数や体重、血圧など、健康情報を管理できます。いつも持ち歩くスマートフォンを使って、「記録すること」を習慣にしましょう。毎日の記録を続けることで、カラダと生活との関連が見えてきますよ。



ドライアイリズム

ドライアイを5分でチェック！アプリを使って、まばたき回数測定など、ドライアイの症状をチェックすることができます。順天堂大学との共同研究で、生活習慣要因や遺伝要因がドライアイ発症にどのように影響するか、病態解明を目指しています。「たかがドライアイ」とあなどるなかれ。目の健康は、普段の生活を快適に過ごすうえでとても大切です。（仙合センター限定/2022年6月まで）



みやぎのゆるキャラ めりえ

がわいく
めってお!

柴田町花のまちイメージキャラクター
はなみちゃん



作： _____

めりえをした日 令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日 (____ 才)

「この数年は、新型コロナウイルス感染症の影響で生活がすっかり様変わりしました。メディアでは、特に重症化しやすい人やワクチンの有効性、安全性について日々報道されています。これらは、世界各国の国民単位のデータベースが基になつていられるものもあります。すなわち国家単位の大きなコホート研究とも言えるかもしれません。」

一方、対象や地域を設定しているコホート研究では、新型コロナウイルス感染症が流行する前後の健康状態や生活の変化を見ようとしていられるものもあります。これは、長期にわたって繰り返しアンケートや各種検査を実施している「コホート研究」の強みが活かされています。

英国のALSPAC (Generation Scotland) は、家族を対象としたコホート研究を行っています。オンラインで実施したアンケートと過去に集めたアンケートとを用いて、新型コロナウイルス感染症流行前後のメンタルヘルスを比較しました。その結果、流行後、日々の生活に漠然とした不安を抱える割合について、「18歳〜40歳の若い世代が他の世代に比べて高い」という結果が出ています。また、ALSPACは、27〜29歳で、流行前は13%に対して、流行後では24%と約2倍の開きがあったことを報告しています。

世界的に危機的状況にある中、このようなコホート研究や、三世代コホート調査等、既存のコホート研究を活用しながら、あらゆる世代の方々の健康状態を多角的に評価して、必要な支援を見出していくことも疫学研究の大切な使命と感じています。

不安度の高い方の割合

13.0%

24.4%

27〜29歳

Keung Aifai et al. Br J Psychiatry. 2021; 268:199

「コホート研究」の世界の「コホート」調査 Vol.4

英国

BirThree Paper NEWS & TOPICS

調査票をお届けするタイミングが変わりました!

以前から、「調査票が届いたけど、忙しくてなかなか記入できない」「そのうち書こうと思っているうちに次の年齢の調査票が届いて、心が折れた」というお声をいただいております。そこで、(今さらですが)今年度(2021年度)から、調査票調査のタイミングを、下記のように変更しました。

- 2年に1度、お子さんが奇数の年齢(7歳・9歳・11歳……)になるお誕生日に合わせてお送りします
- 7歳以降は、母親用・父親用の調査票はありません(お子さんについての調査票1冊だけです)
- ご回答いただいた場合、お礼として、7歳以降は1,000円分のQuoカードを差し上げます ※5歳までは、今までどおり500円です

本当に微々たる変更ですが、少しでも皆さんのご負担が減るといいなあ、と思っています。

ToMMoメールマガジンがスタートしました!

ToMMoのさまざまな情報を発信するメールマガジン「ToMMo News Mail」の配信が始まりました。毎月1回、ToMMoの新たな取り組みや研究結果、事業の経過のご報告など、幅広い情報をお届けしていきます。お申し込みは右記の登録フォームよりご登録ください。

お申し込みはこちら

<https://www.megabank.tohoku.ac.jp/news/46605>

「新規参加登録の」ご希望に関するアンケート」ご協力ありがとうございました

2021年9月9日 BirThree Paper 4号を郵送した際アンケートを同封したところ、大変多くのご回答。そして参加のご希望をいただきました。現在いただいたアンケート結果をもとに、新規参加登録に向けて検討を進めております。

ステキなたくさん作品、ありがとうございます

Instagram

「Instagramで開催した「みんなのいちごちゃん展覧会」が「賞」に選ばれましたが、いつでもみんなの力作を見るのができることに、Instagramへの掲載は続けています。お時間のあるときに、ぜひ、ゆっくりご覧ください。

ゆりえと同時に、「大きくならなりたいならなりたい」を教えることができました。ケーキやアイスクリームなどの食べ物屋さん、アイドルや警察官、お医者さん、プリキュアやスーパーヒーローなどが人気です。中には「ユーチューバーや宇宙飛行士、気象予報士なんかもあつて、驚いたり感心したり。」

まだ「何になりたいか」なんて考えたこともない人や、なりたいたものがたくさんあつてひとつに決められない人もいます(というが、そんなお子さんが大半ではないでしょうか。それに、今「なりたいたいもの」も、これからどんどん変わっていくかもしれません。

お子さんが「なりたいたいもの」までの時間。まだまだあるようなあつという間に過ぎてしまうような……。

それまでの大切な「一日一日を、皆さんが健やかに、福やかに過ごせますように。」

いちごちゃん @Batoko

三世代コホート調査のあゆみ



ベガバンクと連携中!

7/19

三世代
コホート調査
開始!
妊婦さんへ
のお声かけ
START



2013

12月

一番最初の赤ちゃんの
参加者誕生!



2014

3月

「でんすけ」
と命名



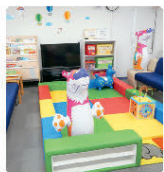
新米パパと健康調査の
子助・保助会

2015

2016

7月

仙台子どもけんこう
スクエア開設&詳細
二次調査開始!
お子さんの調査を本
格的にSTART



3月

22,493人の妊婦さんに
ご参加いただきました!
ご家族もあわせると74,116人!

6月

一番最後の赤ちゃんの
参加者誕生!

2017

2018

6月

みんなと「やっぺ
え!たいぞう」出演



2019

1月 「BirThree Paper」
創刊



2020

3月

「いちごちゃん」と命名



2021

7月

詳細三次調査開始



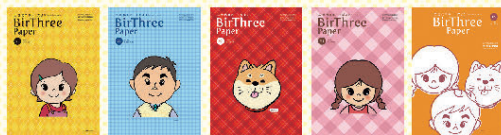
健康調査+バス
ツアー開催!
いろんな
ところに行きました



夏せ!検査島の
大騒動!

これからもよろしくお願いします

BirThree Paper (1~5号)



創刊号

2号

3号

4号

5号

カーステッカー baby・child



バスデカード (1号~5号)



1号

2号

3号

4号

5号

@Setoko

東北大学
東北メディカル・メガバンク機構

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 三世代コホート担当

三世代コホート調査

家族でつくる未来の健康

T 980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町2-1
TEL | 022-718-5162 (平日9:00~17:00)
URL | www.megabank.tohoku.ac.jp/3gen/



Twitter
見てね
@BirThree