

妊娠期の母親のエネルギー、主要栄養素及びビタミンの摂取と児の出生時体格との関連 —子どもの健康と環境に関する全国調査—

Ehab S Eshak

妊娠期の母親の食事は、胎児の発育に影響を与える可能性があると考えられますが、これまでの報告では、それらの結論に一貫性が得られていません。また、日本人を対象とした母親の食事と児の出生サイズを調査した研究は少なく、ほとんどが小規模な研究でした。本研究では、エコチル調査で得られたデータを用いて、日本人女性における妊娠中の母親の食事が出生児のサイズに及ぼす影響について検討し、その結果を専門誌で発表しました (British Journal of Nutrition 2020;124:558-566)。

本研究では、エコチル調査に参加した 78,793 組の母親と単胎児を対象にしました。母親の食事摂取量は、自記式による食事摂取頻度調査票 (FFQ) を用いて推定し、児の出生時の情報はカルテ情報を転記した診察記録票から得ました。「日本人の食事摂取基準 (DRI)」を用いて、日本人女性における妊娠中の推定栄養素摂取量を評価しました。また、エネルギー及び栄養素ごとに摂取量を四分位に分類し、児の出生時の体格を比較しました。

妊娠中・後期の母親のエネルギー、主要栄養素 (たんぱく質、脂質、炭水化物) 及びビタミン類の摂取量の中央値は、DRI の基準値より低かったです (図示せず)。エネルギー及び食物繊維の摂取量は、児の出生体重と正の関連を示し (図 1)、主要のビタミンの摂取量でも、同様の結果が認められました (図 2)。さらに、炭水化物と食物繊維の摂取量は、Ponderal Index (体重/身長³) と負の関連がみられました (図 3)。

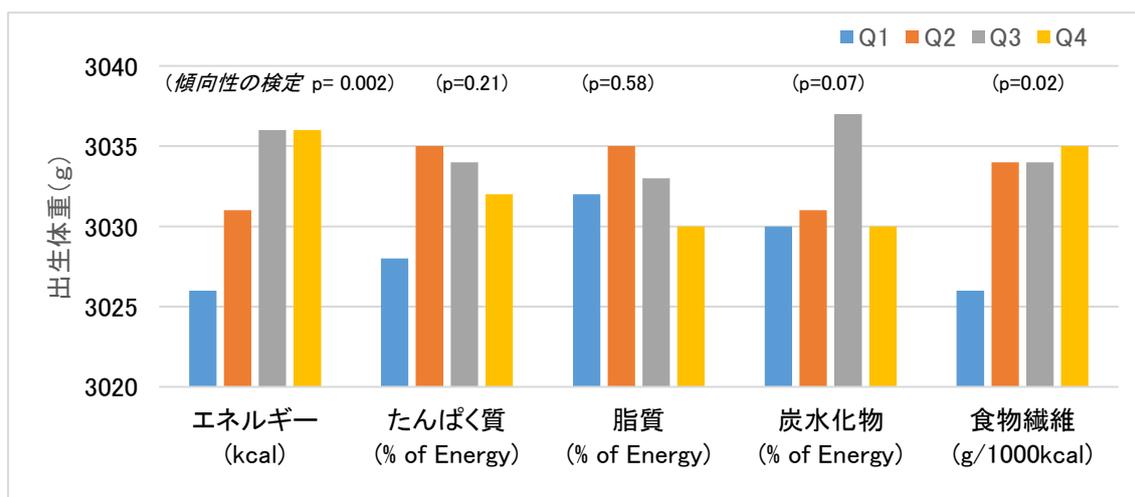


図1. 母親の妊娠中のエネルギー及び主要栄養素の摂取量と児の出生体重との関連

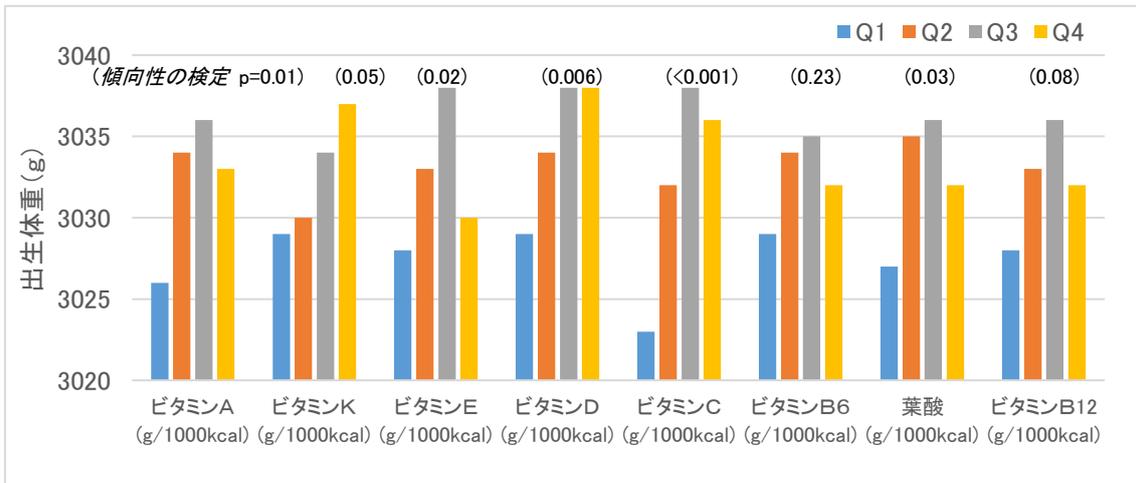


図 2. 母親の妊娠中のエネルギー及び主要栄養素の摂取量と児の出生体重との関連

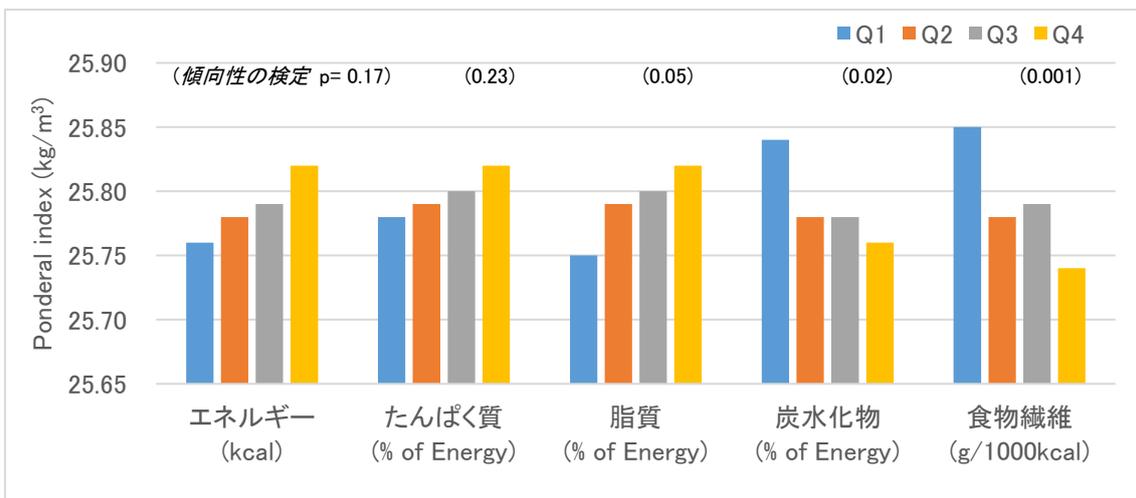


図 3. 母親の妊娠中のエネルギー及び主要栄養素の摂取量と児の Ponderal index との関連

妊娠期のエネルギーや主要栄養素の摂取量の中央値が、DRI より摂取量が少ないという結果は、日本人女性における妊娠中の厳格な体重管理や瘦身の維持によるものと考えられます。また、妊娠中のエネルギー及び複数の栄養素の摂取量は、児の出生時体格との関連を認めました。

本研究結果から、母親の適切な食事摂取(主にエネルギー、炭水化物、食物繊維及びビタミン類)が勧められます。また、日本人における妊娠中の食事ガイドラインを検討するに当たって、本研究結果が役立つ可能性があります。