

日本人女性における妊娠前後の低い食事摂取量：エコチル調査

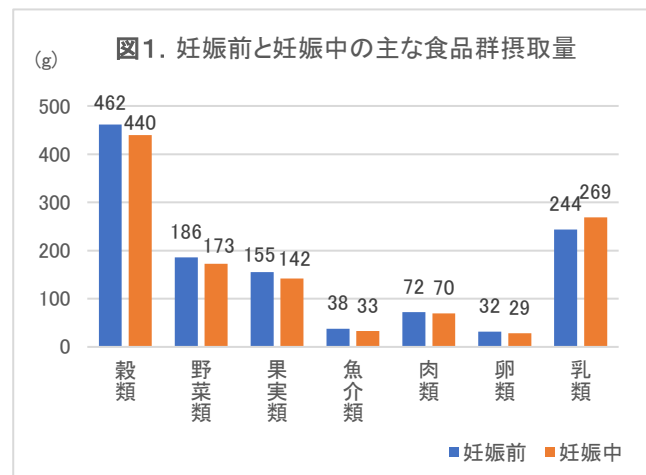
Ehab S Eshak

我が国においては、低出生体重児の割合は1970年の5.7%から2011年の10%へと増加しています。母親の痩せは低出生体重児に影響すること、出産可能年齢の日本人女性では痩せの割合が高く、痩せ願望があることが知られています。また、日本人女性は不適切な食事摂取をしており、妊娠中も継続していることが考えられます。本研究では、日本人女性の妊娠前と妊娠中の栄養習慣を調査し、妊娠に関連する有意な食事の変化を検討しました。その結果を専門誌に発表しました。(J Nutr Sci Vitamin, 2022;68(4):260-269)

本研究では、妊娠第1期に妊娠前過去1年間の状況を、第2・3期に妊娠中の状況を食物摂取頻度調査票 (FFQ) に回答し、単胎妊娠の母親のうち、食事に影響を及ぼす慢性疾患既往者や食事摂取量の外れ値を示す者を除外した73,145名を対象としました。食事評価は、2つのFFQから妊娠前と妊娠中の食品群と栄養素の摂取量を推定し、摂取量変化を検討しました。

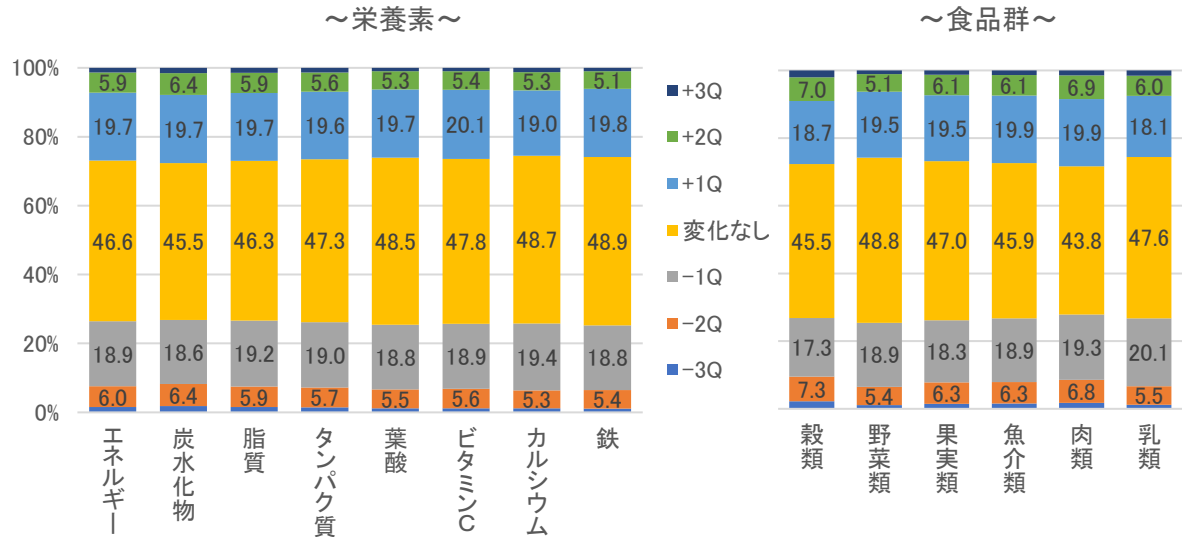
妊娠前と妊娠中の食事摂取量の平均値を比較すると、妊娠中の女性の食事摂取量は、牛乳・乳製品を除いて、妊娠前の摂取量よりも妊娠中の方が少いことが示されました。(図1)

妊娠前から妊娠中の個人の食事摂取変化量の平均値は、エネルギーで85kcal、炭水化物で11.6g、脂肪で2.3g、タンパク質で2.8g、葉酸で20 μ g、鉄で0.5mg減少しました。



妊娠前と妊娠中の摂取量をそれぞれ4等分したグループの個人内変動を確認すると、約50%の妊婦で、すべての栄養素と食品群の摂取量は、妊娠前と妊娠中で変わりませんでした。(図2) また、-1Qまたは+1Qに変化した妊婦は、それぞれ20%でした。-2Q~-3Qまたは+2Q~+3Qに変化した妊婦は、それぞれ5%でした。

図2. 妊娠前から妊娠中の個人内摂取量四分位(Q)変化



本研究の強みは、サンプルサイズが大きいこと、高い回答率と追跡率であることに加えて、同じ女性の妊娠前と妊娠中の食事摂取量を包括的な FFQ で評価したことにより母体の特性による交絡が最小限に抑えられたことです。一方で、FFQ は摂取レベルに応じた分布ランクを示すのに適切であることが報告されていますが、絶対的な個人摂取量を定量化するには精度が低い可能性があります。

本研究により、妊娠前と妊娠中のいずれにおいても日本人女性の食事摂取量が不十分であることが確認されました。妊娠前と妊娠初期の食生活は、妊娠中の母親の健康と胎児の器官形成と成長の基本的な決定要因です。妊娠は、自分自身と次世代の食生活を見直す絶好の機会であり、妊娠を計画している際には食生活を改善する必要性についての日本人女性の意識を高め、妊娠中もそれを継続するための努力が必要と考えられます。