

論文概要の和文様式

雑誌におけるタイトル: Changes in Dietary Intake in Pregnant Women from Periconception to Pregnancy in the Japan Environment and Children's Study: A Nationwide Japanese Birth Cohort

和文タイトル: 妊娠に気づく前と後での女性の食事摂取

ユニットセンター(UC)等名: メディカルサポートセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Maternal and Child Health Journal

年: 2020 月: 1 巻: 頁:

筆頭著者名: 石塚 一枝

所属UC名: メディカルサポートセンター

目的: 妊娠中に栄養素摂取量を増やすようにすすめられている栄養素がいくつかある。妊娠に気づく前の時期と妊娠に気づいた後の妊娠中の女性の食事を調べた研究は少ない。本研究では、女性の食事摂取とガイドラインとの比較を行った。

方法: エコチル調査参加者のうち、妊娠初期に食事質問票に回答した妊婦30373人を対象に解析を行った。食事摂取は、密度法によりエネルギー調整をした。ガイドラインは日本人の食事摂取2015年版を用いた。

結果: 妊娠に気づく前と後でエネルギー当たりの乳製品摂取平均の差は 23.5 g/1000 kcal、菓子類は2.0g/1000 kcal、ソフトドリンクは1.3g/1000 kcalとわずかに増えていたが、ほとんどの食品群摂取でエネルギー当たりの摂取量は差はなかった。栄養素は、カルシウム、ビタミンA、飽和脂肪酸で増えており、食事摂取基準を満たしていない栄養素は、ビタミンB群、ビタミンC、飽和脂肪酸、食塩であった。

考察: (研究の限界を含める) 世界の他の研究と同じく、日本人でも妊娠に気づいた後に乳製品の摂取、とくに牛乳摂取が増えていた。牛乳は重要なカルシウム源であるが普通牛乳では、飽和脂肪酸の過剰摂取が課題となる場合がある。食事摂取基準では妊娠中にカルシウムの摂取は増加していないが、妊娠に気づく前より基準値を満たしていない女性が少なくないことに留意する必要がある。食事調査では、エネルギー摂取の絶対量を評価することは難しいため、本研究では評価できず、妊婦が適切なエネルギー摂取をしているかどうかは体重増加など他の指標と併せて検討する必要がある。

結論: 妊娠に気づく前も後も乳製品以外の食事はほとんどかわりがなかった。妊娠に気づいてから食事摂取基準を満たしていなかった栄養素は、ビタミンB群、ビタミンC、飽和脂肪酸、食塩であった。