

# 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)

## 論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

Dietary intake of yogurt and cheese in children at age 1 year and sleep duration at age 1 and 3 years: The Japan Environment and Children's Study

和文タイトル:

1歳時点におけるヨーグルトとチーズの摂取頻度と1歳時点および3歳時点における睡眠時間の関係:エコチル調査

ユニットセンター(UC)等名: 富山ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: BMC Pediatrics

年: 2022 DOI: 10.1186/s12887-022-03633-3

筆頭著者名: 井上 真理子

所属 UC 名: 富山ユニットセンター

目的:

これまでに我々は、妊娠中に発酵食品を多く摂取していた母親から生まれた子どもは、睡眠不足のリスクが低いことを報告した。本研究では、子ども自身の発酵食品の摂取頻度との関係について明らかにするため、1歳時点における子どもの発酵食品摂取頻度と、1歳および3歳時点における睡眠不足との関連について検討した。

方法:

エコチル調査に参加している65,210組の母子のデータをもとに、子どもの発酵食品摂取頻度と、子どもの1歳および3歳時点の睡眠不足となる割合との関連を、多重ロジスティック解析を用いて調べた。ここでは、米国国立睡眠財団の定義に基づき、1歳時点で11時間未満、3歳時点で10時間未満を睡眠不足と定義した。ヨーグルトとチーズを1日当たりの摂取頻度に応じて、それぞれ4つと3つの群に分けて解析した。

結果:

最も摂取頻度が少ない群を基準とした多重ロジスティック回帰分析を行った結果、1歳時点におけるヨーグルトの摂取頻度と3歳時点における睡眠時間においては、傾向検定が有意であったものの、有意な群間差は認められなかった。その他の条件で有意差が認められたものはなかった。

考察(研究の限界を含める):

妊娠中の母親の食事が子どもの睡眠に比較的長期的に影響することはすでに報告されている。本研究の結果からも、子ども自身が発酵食品を積極的に摂取することで、睡眠時間に影響を与える可能性や、成長とともに子ども自身が食べるものが影響を与える可能性は否定できなかった。本研究の限界としては、摂取したヨーグルトやチーズの種類が不明であること、摂取量ではなく摂取頻度を尋ねていること、1歳以降の発酵食品の摂取状況が不明であることなどが挙げられる。

結論:

1歳時のヨーグルト摂取頻度が高いと、3歳時の睡眠不足のリスクが減る傾向が認められたものの、それ以外について1歳時の子どものヨーグルトとチーズの摂取頻度は、1歳時および3歳時の睡眠時間とは関連がなかった。