

論文タイトル：Nutritional status of pregnant and lactating women in Japan: a comparison with non-pregnant/non-lactating controls in the National Nutrition Survey.

論文著者：Takimoto H, 他

論文掲載誌： *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 29:96-103.

---

妊娠中・授乳中の食生活は、お母さんご自身とお子さんの健康のためにとっても大切です。妊娠中・授乳中の食生活をより良くするためには、妊婦・授乳婦の方の食生活の現状を調べる必要があります。

この研究は、1995-1999年のいずれかに国民健康・栄養調査に参加した者のうち、調査当時に妊娠中または授乳中だった20-49歳の女性718名（妊婦330名、授乳婦388名）を対象に、生活習慣と食事摂取状況を調べています。

比較する対照群として、妊娠中または授乳中の対象者一人につき、年齢、調査年、調査地域などの特徴が似ている人を、妊娠中でも授乳中でもない女性から一人ずつ選び、妊婦の対照群（330名）と授乳婦の対照群（388名）を設けました。妊婦と授乳婦の生活習慣ならびに栄養素・食品群摂取量を、それぞれの対照群と比較しました。

#### ●喫煙習慣、飲酒習慣、運動習慣の比較結果

妊婦群は、妊婦の対照群に比べて喫煙者、飲酒者、定期的に運動している者の割合が低いことが示されました。授乳婦群は、授乳婦の対照群に比べて定期的に運動している者の割合は低かったですが、喫煙者と飲酒者の割合は同程度でした。

#### ●栄養素・食品群摂取量の比較結果

栄養素摂取量に関しては、妊婦群は妊婦の対照群よりも炭水化物、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量が多く、その他の栄養素摂取量は同程度でした。また、授乳婦群では、ナイアシン、ビタミンD、コレステロール摂取量は授乳婦の対照群と同程度でしたが、それ以外の栄養素摂取量は授乳婦の対照群よりも多いことが示されました。

食品群の摂取量に関しては、妊婦群は妊婦の対照群よりも果物類と乳・乳製品の摂取量が多い一方で、アルコール飲料と魚介類の摂取量が少ないことが示されました。その他の食品群摂取量は両群で同程度でした。授乳婦群では、授乳婦の対照群よりも穀類、緑黄色野菜、淡色野菜、乳・乳製品の摂取量が多く、その他の食品群摂取量は両群で同程度でした。

※詳細は、文献をご確認ください。  
—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

## まとめ

日本の妊婦・授乳婦と、その対照群の女性では、生活習慣や食事摂取量が異なることが示されました。それぞれの対照群と比べた飲酒者の割合は、妊婦群では低かったものの、授乳婦群では有意な差がみられませんでした。そのため、「妊娠中は飲酒を控えるべきである」という意識は広く浸透しているものの、「授乳中も飲酒を控えるべきである」という意識は、妊娠中の場合ほどは浸透していないのかもしれない。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—