

女性と次世代の健康を守るには バランスのとれたごはん食を

早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 招聘研究員／千葉大学 客員教授

福岡 秀興 先生

やせた若い女性の割合がきわめて高いのが、現在の日本です。妊娠前・妊娠中の女性のやせや栄養状態の悪さは、本人だけでなく産まれてくる子どもの健康にも望ましくない影響を与えます。本人も子孫も健康に過ごすためには、多様な栄養素をバランスよく、必要で十分な量とることが重要です。

女性の一生に大きく影響する「やせ」

20歳代女性の4～5人にひとりBMIが18.5以下のやせで、次に多いのは15～19歳の女性です。やせた若い女性が増えている原因としては、エネルギーを含めた多くの栄養素の摂取量が少なくなっていることが考えられます。おしゃれや美容を意識して食べすぎないようにしているためか、20歳代女性のエネルギー摂取量を見ても、必要なエネルギー量とされる1,950kcalを大きく下回っています。

体脂肪は卵巣機能を調整する重要な役割を持っています。やせて体脂肪率が15%以下にな

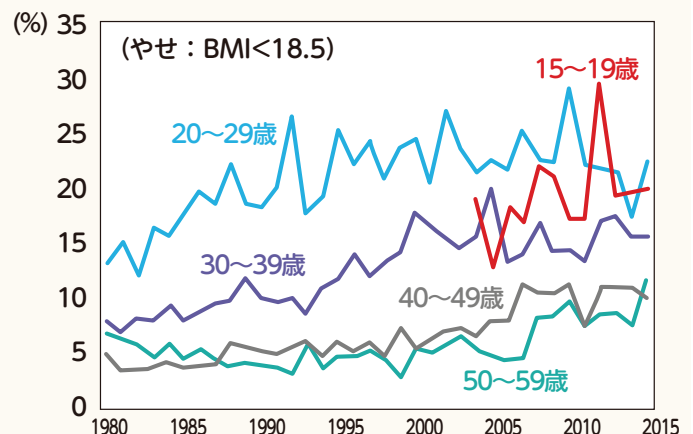
ると月経異常が確実に増えます。さらに下がると無月経になる危険性が高まります。また、BMIが18.5以下になっても、卵巣機能が障害されるリスクは確実に高くなります。

やせて卵巣機能が低下すると、エストロゲン分泌量が低下して、著しく低下した場合は若くても更年期障害といわれている症状（記憶力の低下、疲れやすい、ほてりやのぼせ、感情不安定など）が現れます。中期的には高コレステロール血症（脂質異常症）、骨量減少、骨粗しょう症に、長期的には動脈硬化、冠動脈疾患、そして認知症にもつながる恐れがあります。

極端なダイエットは大事な骨の成長を妨げる

女性の骨密度は10歳頃から急激に増え、15～18歳前後でピーク（最大骨密度）に達します。体内に蓄積されるカルシウム量も8歳頃から増加し、12歳前後でもっとも多くなり、16歳以降では減る人もいます。このように、骨が成長するのは思春期のわずかな期間に限られるので、この時期に骨の成長を妨げる著しいダ

「やせ女性」割合の推移



厚生省「国民栄養調査」、厚生労働省「国民栄養調査」
「国民健康・栄養調査」より作成

イエットやカルシウムを含む栄養摂取の不足等は特に注意すべきです。

極端なダイエットで体重が減ると卵巣機能の低下が起こり、エストロゲン分泌量が低下して、骨の成長を妨げます。時に骨量が著しく減少して、若くても骨粗しょう症が起こることもあります。また、ダイエットで無月経になった場合、体重をもとに戻しても、卵巣機能がもとに戻る可能性は50～70%です。回復しない場合はとにかえしのつかないことになります。ダイエットによる卵巣機能の低下が起こらないように注意しましょう。

「人生最初の1,000日間」の栄養は遺伝子のはたらきを調節するメカニズムに影響する

妊娠したとき(受精周辺期)、妊娠中、乳幼児期という「人生最初の1,000日間」は、遺伝子のはたらきを調節するメカニズムが大きく変化する時期です。この時期に栄養が不足するとそのメカニズムが変化して、この変化はやがてメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす要因になることがわかってきました。「小さく産んで大きく育てる」ことは、望ましい考え方ではないのです。

これは「DOHaD※(ドウハッド)説」と呼ばれ、いま世界的に注目されています。アメリカ、イギリス、ニュージーランドでは国をあげて小さく産まれる子どもを少なくする取り組みがなされており、成果を挙げています。一方、日本の低出生体重児(産まれたときの体重が2,500g未満)の割合は先進国のなかでも異常に高い状態が長く続いており、次世代の日本人の健康が心配されています。

※DOHaD: Developmental Origins of Health and Disease (成人病胎児期発症起源説)

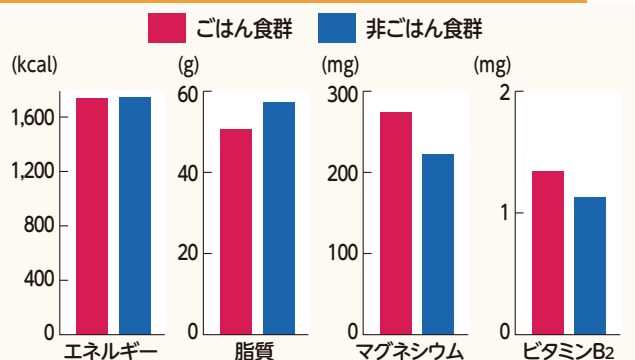
妊娠前・妊娠中から多様な栄養素をバランスよくとれるごはん食を

妊娠前の母親の栄養状況は産まれてくる子どもの体重に大きく影響し、やせた女性が妊娠すると子どもの体重が小さくなる傾向があります。

さらに、妊娠中の栄養摂取状況は、子どもの将来の健康に大きく影響します。たとえば、炭水化物は遺伝子のはたらきを調節する重要な栄養素であることが明らかになってきました。妊娠前半に炭水化物の摂取が少ないと、小児の体脂肪量が多くなることもわかってきました。妊娠高血圧症候群の予防として、炭水化物の摂取を制限してタンパク質を多くとった妊婦の子どもには、高血圧が多く発症した、という報告もあります。

妊娠前・妊娠中・子育て中の女性は、自身のためにも次世代のためにも、炭水化物をはじめミネラル・ビタミンなど多様な栄養素を、必要十分な量とることが特に大事といえます。ごはんを中心とした日本型の食生活は、栄養バランスが優れており、その目的に適うものといえます。

朝食としてごはん食をとった群と非ごはん食群の1日栄養摂取量の比較



(妊娠中期の妊婦を対象とした調査)

ごはん食で多様な栄養素の摂取が可能

(福岡秀興)