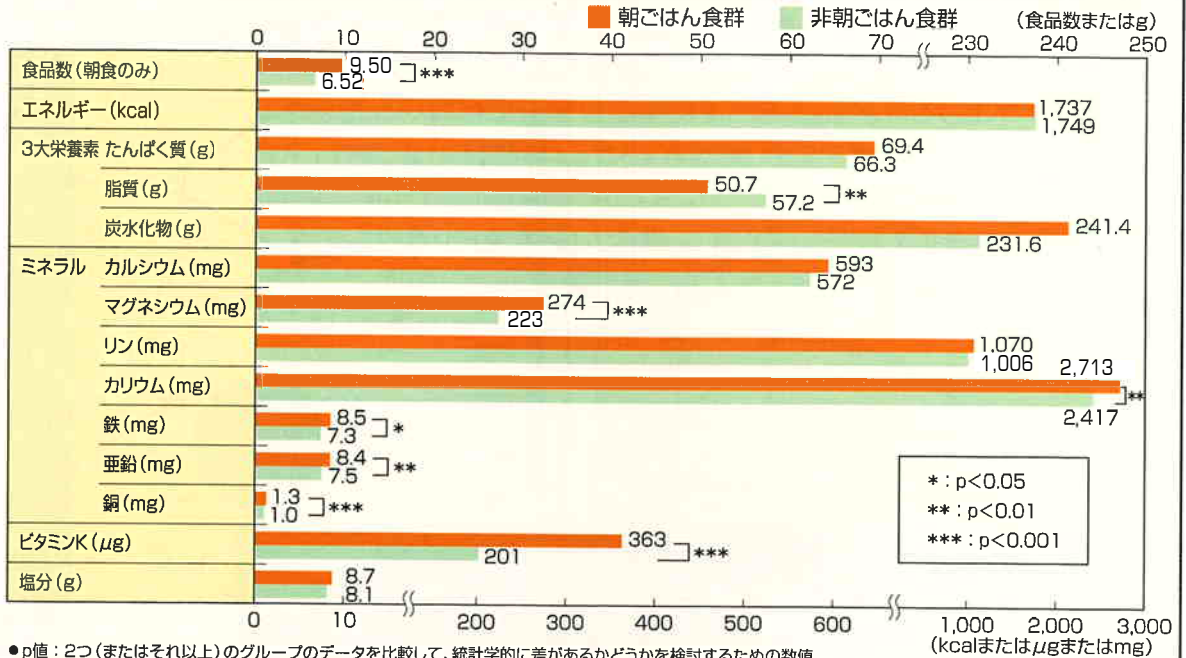


妊娠中こそ、 ごはん食で多様な栄養素をとりましょう



もっとも栄養に気を配らなければならないのに、栄養所要量を満たしていない妊婦さんが増加しています。しかし、朝食にごはんをしっかりとしている妊婦さんは脂肪のとり過ぎが抑えられ、体の調子を整えるミネラルもとれていました。

食事摂取量の比較



(平成14年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

140名の妊婦を対象に、妊娠23週から25週の間、2日間連続して摂取した食事を記録してもらい、各栄養素の摂取量を計算。朝食にごはん食をとったグループとパン食などその他をとったグループに分けて、比較検討しました。

摂取エネルギー量には差がないのに、ごはん食群の食品数は他群の1.5倍と圧倒的に多く、ビタミンKやミネラルであるマグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅などにおいても、ごはん食群の方が多く摂取していました。非ごはん食群は、脂質の摂取量が多く、総エネルギーに対する脂質エネルギー比が高いため、全体に栄養面ではごはん食群が優れているといえます。

先生からのワンポイントアドバイス

福岡 秀興先生

(東京大学大学院医学系研究科国際生物医科学助教授)

妊娠中には、特にごはん食を中心とした正しい栄養知識の普及が必要

飽食の時代といわれながら、低栄養状態にある妊婦の増加が著しく、2,500g以下の低出生体重児も増えています。その原因として、若年女性のやせの増加、食事の欧米化による摂取栄養の偏りなどがあげられます。

先進国では日本のように、葉酸欠乏が原因とされる神経管形成不全が増加していることは、まさに低栄養状態の妊婦が増えていることを示しており、深刻な状態だといえます。ごはん食は食品数を増やすことができる点で、微量元素を含めて、多様な栄養を必要とする妊婦には望ましい食事といえます。ごはん食の推奨を含めた、正しい栄養知識を普及させる必要があります。

用語集

- 葉酸 = ビタミンB群の水溶性ビタミンで、細胞分化に不可欠です。特に胎児では葉酸が大切です。
- 神経管形成不全 = 受精後発生する神経管(やがて脳や脊髄になる)の形成に障害があり、神経管の閉鎖が障害され二分脊椎など重症の奇形を生ずる。