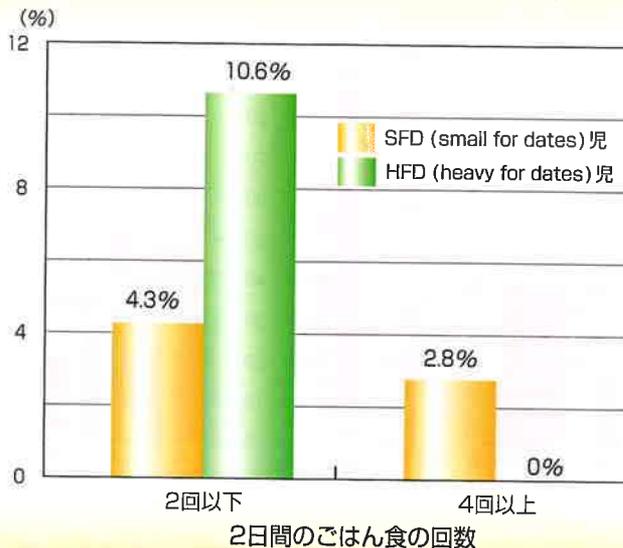


栄養バランスの優れたごはん食で 正常体重の赤ちゃんを産みましょう



妊産婦さんの食生活は本人だけの問題ではなく、胎児の発育にも大きな影響を与えます。出産時の赤ちゃんの体重は、少な過ぎても、多過ぎても発育や成人病へのリスクとなることがわかってきました。そこで、正常体重の赤ちゃんを産むためにも、ごはん食の回数を増やしましょう。

ごはん食の回数とSFD児及びHFD児の頻度



データ解説

最近、SFD (small for dates) 児、HFD (heavy for dates) 児は、ともに正常出生体重児に比べ、出生後に不都合が起こるリスクの高いことが明らかになってきました (成人病胎児期発症説)。

そこで妊娠中期の妊産婦127名を対象に、2日間の食事内容を調査しました。その後、児の出生体重との関係をみたところ、今回の調査で、HFD児はごはん食を2日間で4回以上とっているお母さんにはみられないことと、SFD児は2回以下に比べ4回以上のごはん食をとっている場合は減少する傾向が認められました。

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学講座助教授)

ごはん食は胎児の正常な発育を促します

今回の栄養調査で、ごはん食の回数に関係なく、摂取しているエネルギー、脂質、ビタミン類 (A、B群、C) 等の量には差がないこと、また、ごはん食が一日に1回以下という食生活では全エネルギーに対する脂肪の占めるエネルギー比率の高いことがみられました。ところが、出生児の体重をみますと、同じエネルギー摂取量であっても、ごはん食の回数が一日1回以下では、HFD児及びSFD児が共に増え、ごはん食の回数を増やすとこれらが減るという興味ある現象が見出されました。そこで、他の栄養素をみますと、ごはん食の回数が増えることで、胎児発育に重要な亜鉛・銅という微量元素や炭水化物、ビタミンD、葉酸等の摂取量が増えていました。

これらのことから、ごはん食を積極的にとることで、脂肪のエネルギー比率が減り、児の発育に重要な栄養をより多くとることができて、正常範囲の体重にある児が生まれると考えられます。生まれてくる児の将来の健康を考えると、妊娠中にはごはん食を、一日少なくとも2回以上積極的にとることが望ましいといえるでしょう。

用語集

●SFD (small for dates) 児の略で、在胎週数に比べて出生体重が小さい児のことをいい、HFD (heavy for dates) 児の略で、在胎週数に比べて出生体重が大きい児のことをいう。具体的には、お産した妊娠週数毎に児の体重を小さい順から並べた時、その10パーセント未満の小さい体重児をSFD児、90パーセント以上の重い体重の児をHFD児という。