

原 著

当院における妊産婦の食生活調査

島 田 寿 枝* 五十嵐 和 恵*

女性には貧血が多く、特に妊産婦の貧血は非常に多いといわれている。

妊産婦に貧血はどのくらいあるのか、食生活との関係はあるのかを調査した。

その結果、妊娠性貧血は88%の妊産婦にみられ、ヘモグロビン構成物質であるFeの摂取量は、平均10.7mgであった。これは所要量の54%であり、非妊時の所要量12mgにも満たない摂取状況である。その背景には、妊娠を契機に貧血症状が現われたことと、若い女性の妊娠前からの貯蔵鉄が少なくなってきたことが考えられる。

また、Ca摂取量も所要量の75%であり、Ca摂取、Fe摂取について、妊娠前からの早い段階から栄養指導が必要である。

キーワード：妊産婦の栄養摂取量、妊産婦の食習慣、妊娠性貧血、Fe摂取量、Ca摂取量

最近の若い女性には貧血が多く、特に妊産婦の貧血は非常に多いといわれている。

妊産婦の貧血がどのくらいあるのか、今後の栄養指導に役立たせるために、当院でお産される方の食生活との関係を調査した。

期間：平成8年1月～平成9年6月

対象：当院での産前教育受講者152名にアンケートを依頼。うち、回収分50名について調査。（回収率33%）

方法：3日間の食事内容を記録してもらい、栄養摂取率、食習慣の結果を集計した。

調査の結果は後日、個人別に返却。

調査内容

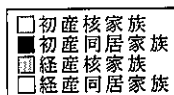
1. 食生活調査（3日間）

- ・栄養素摂取状況
- ・食品摂取状況
- ・食習慣

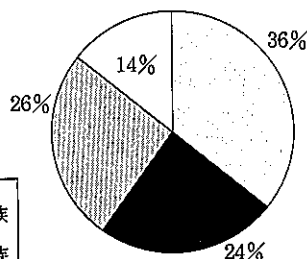
2. 家族状況

3. 貧血調査

- ・妊娠性貧血
- ・鉄剤処方
- ・血色素量



グラフ1-対象者の家族状況



対象者の家族状況

家族状況から何か傾向がみられるのではないかと考え、対象者を初産・核家族、初産・同居家族、経産・核家族、経産・同居家族の4つに分けて、調査した。（グラフ1）

結 果 I

対象者の貧血状況（50名中）

- ・妊娠性貧血 44名（88%）
 - *妊娠性貧血-血色素量11.0g/dl未満
- ・鉄剤処方 40名（80%）
- ・血色素量平均値妊娠前期12.3g/dl
 - 中期10.6g/dl
 - 後期10.5g/dl
- ・妊娠中毒症 6名（6名共貧血あり）

結 果 II

対象者50名の平均年齢は27.3歳であったので、20代妊産婦の栄養所要量と、対象者の家族状況別平均栄養摂取量、食品摂取量を比較し、表1に示した。

1. Feの摂取が少ない。平均10.7mg充足率54%（Fe摂取状況の結果をグラフ2に示す）

Feに関しては非妊時の所要量12mgにも達していない。Feの積極的な摂取が必要である。

①Feを多く含む食品を摂る

海藻類～のり・ひじき・わかめ

緑黄色野菜～小松菜・ほうれん草

魚介類～あさり缶・かつおフレーク缶

*〒950-3327 新潟県豊栄市石動1丁目11番1 豊栄病院栄養科

肉類～レバー

海藻類や緑黄色野菜などの植物性食品に含まれるFeは、非ヘム鉄といわれ、吸収率約1～5%、魚介類、肉類などの動物性食品に含まれているFeは、ヘム鉄といわれ、吸収率10～30%である。効率のよいFeの摂りかたとして、動物性食品に含まれるヘム鉄を利用し、さらに吸収を高めるためにビタミンCを含む野菜・果物も一緒に摂る。

Feを含む食品の代表としてレバーがあげられるが、100g中の含有量を比較してみると、以下の様に種類によって大きな差がある。

- 牛レバー 4.0mm
- 鶏レバー 9.0mm
- 豚レバー 13.0mm

また、あさり缶(100g中8.0mm)、かつおフレーク缶(100g中8.0mm)など、内蔵・血合いの部分を含んでいる魚介類からもFeは摂取できる。

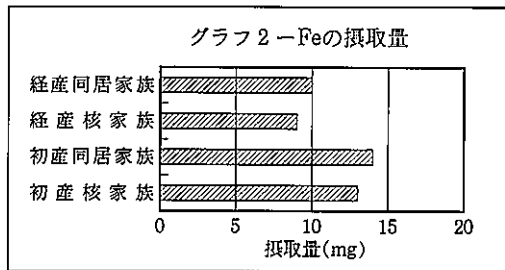
②造血に関係する栄養素を十分に摂る

蛋白質(魚・肉・卵・大豆) 鉄(上記参照) 銅(干しいたけ・かき) ビタミンB6(魚・卵・牛乳) ビタミンB12(あさり・しじみ) 葉酸(馬鈴薯・大豆・えび・ほうれん草・肝臓) ビタミンC(野菜・果物)

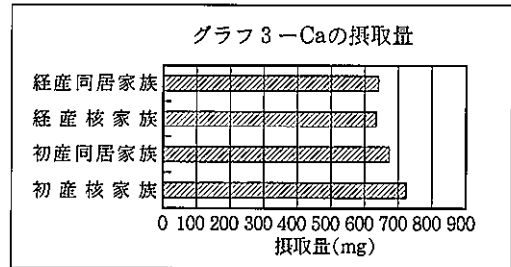
③Feの吸収をよくする(運動をして、筋肉をつくる)ように心がける。

④Fe強化食品の利用

妊産婦用としてFeが強化されている調整粉乳・Fe入りジュースなどあくまでも補助的に摂取する。大切なのは日々の食事である。



2. Caの摂取が少ない 平均676mm充足率75% (Ca摂取状況結果をグラフ3に示す)
牛乳は比較的良好に飲まれているが、まだCaの必要量には達していない。不足分を摂取するには、1日に牛乳を2本(400cc)飲むようにする。乳製品・大豆製品・小魚・小松菜・チンゲン菜などにも豊富に含まれている。
3. 摂りにくいといわれている緑黄色野菜は、100g以上摂取している
4. 塩分量は10g以内に収まっている
5. 脂肪比率が平均29%であり、油料理を多く取り入れている
6. 1日の主食摂取割合一米飯280g, パン55g, 麺58gと、バラエティに富んでいる。
7. 少数ではあるが、欠食する、主食を食べない、菓子で食事を終わらせる人がいる。
8. 初産の方が経産より比較的栄養のバランスが取れている。



考 察

今回の調査で、妊産婦のFe-Caの摂取不足という結果が出、貧血も88%の妊産婦にあった。これは妊娠を契機に貧血症状が現われたということと、若い女性の妊娠前からの貯蔵鉄が少なくなっていることが原因と考えられる。貯蔵鉄量を高めるために、妊娠中だけでなく、妊娠前の早い段階での栄養指導が今後必要である。また、Caの摂取不足は、骨粗鬆症の原因ともなり、骨量を増やすためにも、Ca摂取についての指導も合わせて必要である。

表1 妊産婦の食生活調査結果

対象者	人数	平均年齢	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪比率 %	Ca mg	Fe mg	V. A IU	V.B1 mg	B.B2 mg	ナイアシン mg	V.C mg	塩分 g	緑黄色野菜 g/日	蛋白質構成 g/日				牛乳乳製品 g/日
															魚	肉	卵	大豆	
初産核家族	18	26	1,916	74	29	730	11.4	4,512	1.2	1.6	16	163	9.4	147	56	69	88	63	325
初産同居家族	12	26	1,878	76	30	665	11.9	5,404	1.9	1.8	16	119	10.1	78	68	75	22	88	228
新産核家族	13	29	1,824	69	28	633	9.8	3,432	1.1	1.4	12	130	9.9	87	55	47	46	62	221
経産同居家族	7	31	1,961	71	28	643	10.0	4,002	1.1	1.5	12	110	10.3	120	59	48	39	58	246
平均		27.3	1,887	72	29	676	10.7	4,450	1.3	1.6	15	139	9.5	112	58	62	34	69	246
20代妊産婦の栄養所要量			2,150	80	25~30	900	20	2,000	0.9	1.2	14	60	10	100	80	80	60	80	400
充足率 (%)			88	90		75	54	223	122	133	107	232	95	112					62

Usual eating habits of pregnant women

Hisae Shimada* and Kazue Ikarashi*

Anemia is reported to appear in many women, especially pregnant women. We explored the percentage of pregnant women with anemia, and correlation between anemia and usual eating habits. Eighty-eight of pregnant women had anemia. The average of Fe intake was 10.7mg. This was 54% of Fe needs for pregnant women, and lower than those for non-pregnant women, 12mg. The reason of emergence of anemia in a lot of pregnant women is that the symptoms of anemia developed following pregnancy and stock of Fe is low in younger women with non-pregnancy. Ca intake was also 75% of Ca needs for pregnant women. Then, we have to give young women guidance in nutrition before pregnancy.

Key words: nutrition intake of pregnant women, usual eating habits of pregnant women, anemia of pregnancy, Fe intake, Ca intake

**Department of Dietary, Toyosaka Hospital*
Isurugi 1-11-1, Toyosaka, Niigata 950-3327