

原 著

妊産婦の妊娠前から妊娠後の食生活アンケートから見えてくるもの

上越総合病院、栄養科；管理栄養士

樗澤^{ぶなさわ} 則子^{のりこ}

目的：当院の栄養指導で妊娠中毒症、妊娠糖尿病、妊娠前の肥満、妊娠中の体重の増えすぎが多く見られるようになった。妊娠時における母体の栄養状態は母子の健康状態に大きく関係しているが、食生活面では栄養士が話しをしている。妊娠前から妊娠後の食生活の実態を調査し、母親学級、又は、栄養指導に生かし、健康な母子、安全な出産につながることを目的とし、アンケートを実施した。

方法：2011年10月24日～11月11日間に当院に入院した妊産婦、2011年10月、11月の母親学級に参加した妊婦の計35名を対象とした。

結果：妊娠前は1日2食の生活や栄養素の偏りがみられたが、妊娠後では食生活を見直す変化がみられた。

結論：妊娠前から妊娠後には食生活を改善する傾向が見られたが、妊娠後も1日2食の生活などもみられた。これからの栄養指導、母親学級では、それぞれの妊婦に適した食事の摂取方、正しい食習慣、食品の栄養について指導する必要がある。

キーワード：管理栄養士、妊娠前後、食生活アンケート、栄養指導、妊娠中毒症、妊娠糖尿病、低体重児、母親学級

諸 言

上越総合病院の栄養科では妊産婦への外来・入院栄養指導を行なっているが、妊娠中毒症、妊娠糖尿病、妊娠中の体重増え過ぎなどでの指導が以前よりも多く見られるようになった。

不規則な食生活、ファーストフードが多く、栄養バランスの崩れた食事内容の妊婦が多い。

しかし、近年、日本では女性のやせ志向がみられる。妊娠前のやせや、妊娠中のあるべき体重増加が少なく、低体重児の出生件数が多いとの話題もある。

妊娠時における母親の栄養状態は出産後の母子の健康状態に多くの影響を及ぼし、妊娠生活において、食生活は重要であると言える。

対 象 と 方 法

2011年10月24日～11月11日間に当院に入院した妊産

婦、2011年10月、11月の母親学級に参加した妊婦の計35名を対象とした。

そのうち経産婦は6割、初産婦は4割であった。

出産後の方は週数を未記入にしてもらった。

入院した妊産婦は昼食のお膳にアンケート用紙を入れ、病棟のアンケートボックスにて回収した。

結 果

- ・ Q 1、3食食べていましたかの問いには、妊娠前の「ほぼ2食」が6名いたが、妊娠後には0名になった(図5)。
- ・ Q 2、毎食主食はありましたかの問いには、妊娠後に「毎食摂取している」が減り、「ない食事もある」になったのは13W、から16Wの妊娠前期の妊婦が多かった(図6)。
- ・ Q 3、毎食蛋白源はありましたかの問いには、妊娠後も「ない食事がある」の人数は変化がなかった。「ない食事がある」は妊娠前も妊娠後も、妊娠初期の妊婦が多かった(図7)。
- ・ Q 4、毎食野菜又は海藻・きのこ類はありましたかの問いには、妊娠後、「毎食ある」割合が半数以上になった(図8)。
- ・ Q 5、1日1回乳製品はとっていましたかの問いには、妊娠後「ほぼ毎食ととる」割合が半数以上になった(図9)。
- ・ Q 6、1日1回果物はとっていましたかの問いには、妊娠後「とらない」は0になり、「とらない日もある」割合が減った(図10)。
- ・ Q 7、塩分は控えめにしていましたかの問いには、「控えてない」割合は3割から1割に減り、「控えている」「たまに控えている」割合は7割から9割に増えた(図11)。
- ・ Q 8、飲酒についての問いには、妊娠後ほぼ飲まなくなっている(図12)。
- ・ Q 9、コンビニや惣菜の利用はありましたかの問いには、妊娠後、「あまり利用しない」割合が増えた(図13)。
- ・ Q 10、食事バランスを考えて食べていましたかの問いには、妊娠後に「考えてない」割合が減り、「考えている」割合が半数以上になった(図14)。
- ・ Q 11、ダイエット経験はありますかの問いには、妊娠前のダイエット経験はない方が多かった(図15)。

考 察

妊産婦の35名のうち、妊娠前 BMI が22以下の痩せ型が7割だった。また痩せ型が多いがダイエット経験は少なかった。妊娠前のやせから、食事摂取量や摂取する食事が増加しないままに妊娠を経過する妊婦もいた。妊娠前の母体の痩せが低体重児の出生につながることや、早産や切迫早産の危険性があること、成人病の素因が形成される可能性があることなど知る必要性があると考えられる。

妊娠途中で大きな変化が見られた質問は、Q7、飲酒、Q8、塩分についてだった。飲酒は妊娠後1名のみ「たまに飲む」とあったがほぼ全員が飲まなくなっていた。大半は妊娠後飲まないが、妊娠中の飲酒は胎児の発育に影響を与えることを再度警告していかねばならない。

妊娠後に塩分を控える意識が高くなっている。控えている割合は多いが、現在は生活時間の多様化もあり、コンビニ、外食、惣菜、ファーストフードの利用も多いと思われるので、調味料も含め1日の至適塩分量、外食メニュー、食品の塩分量についての細かい指導も必要であると思う。

妊娠前「ほぼ2食」と妊娠後も「2食の日がある」割合が1から2割であった。当院の栄養指導対象は肥満や妊娠中の体重の増えすぎが多いが、2食食いや、まとめ食いなども関係してくると考えられる。又、食事を抜くことはエネルギー不足につながり、栄養バランスが偏りやすくなる。妊娠期に必要な蛋白源不足は葉酸、鉄分の不足につながる。まずは3食食べることを習慣づけることが大切である。この割合の中では妊娠14Wから16Wの妊娠前期が多いので、つわり症状があったのではないかと考えられる。

結 論

全体にアンケート対象者が少なかったが、妊娠前から妊娠後では食生活の変化が見られた。しかし、妊娠前 BMI 22以下が多く、ほぼ2食生活なども見られた。これからの栄養指導では妊娠糖尿病、妊娠高血圧症、体重の増えすぎなどでは妊婦の生活スタイル、食生活の様子を聞き取り、それぞれの妊婦に適した食事の摂取方、食品の栄養について指導する必要がある。母親学級では妊娠前期の妊婦が多いので食に対する正しい知識や習慣を身につけていくこと、妊娠中の食生活が

母体の健康、胎児の発育に大きな影響を与えることを知ってもらい、安全な出産を迎えられるよう指導していきたいと思う。

文 献

1. 妊娠前からはじめる妊婦の栄養ケア. 臨床栄養特集. 東京: 医歯薬出版; 2011; 119(8): 128-75.

英 文 抄 録

Original article

Questionnaire study of eating habits before and after pregnancy in our mothers' class

Joetsu General Hospital, Department of nutrition; Registered dietitian

Noriko Bunasawa

Objective: There were many pregnant women with toxemia of pregnancy, gestational diabetes, and overweight in our nutritional education of mothers' class. The nutritional status of neonates is strongly associated with state of mother's nutrition. We perform the nutritional education in our mothers' class in the previous term. We performed questionnaire study of their nutritional states to improve neonatal nutrition and establish a safe delivery.

Study design: Nutritional study was done among thirty-five pregnant women, admitted to our mothers' class between October and November in 2011.

Results: Unbalanced or undernourished diet before pregnancy became corrected after delivery.

Conclusion: There was a tendency to improve the eating habits after delivery, but undernourished diet was still confirmed after pregnancy. It is necessary to lead the suitable nutrition by our nutritional education in mothers' class.

Key words: registered dietitian, before and after pregnancy, questionnaire of eating habits, nutritional education, toxemia of pregnancy, gestational diabetes, low birth-weight infant, mothers' class

表1. アンケート用紙の質問事項

妊産婦食生活アンケート							
年齢	経産・初産	現在の週数	週	妊娠前の身長	cm	体重	kg
(出産後の方は未記入で)							
●妊娠前の食生活について (あてはまるところに○をつけてください)							
Q 1	3食食べていましたか			・3食とっていた	・週に何日か2食の日もあった	・ほぼ2食	
Q 2	毎食主食はありましたか			・毎食あった	・ない食事もあった		
(主食: ご飯 パン 麺 シリアルなど)							
Q 3	毎食蛋白源はありましたか			・毎食あった	・ない食事もあった	・ほぼとらなかった	
(たんぱく源: 肉 魚 卵 大豆製品など)							
Q 4	毎食 野菜又は海藻・きのこ類はありましたか			・毎食あった	・ない食事もあった		
Q 5	1日1回乳製品はとっていましたか			・ほぼ毎食とっていた	・とらない日もあった	・とらない	
Q 6	1日1回果物はとっていましたか			・ほぼ毎日とっていた	・とらない日もあった	・とらない	
Q 7	塩分は控えめにしていましたか			・控えていた	・たまに控えていた	・控えていない	
Q 8	飲酒について			・毎日飲む	・たまに飲む	・飲まない	
Q 9	コンビニや惣菜の利用はありましたか			・よくあった	・たまにあった	・あまり利用しなかった	
Q 10	食事のバランスを考えて食べていましたか			・考えていた	・時々考えていた	・考えていなかった	
Q 11	ダイエット経験はありますか			・ある	・ない		
●妊娠後の食生活について (あてはまるところに○をつけてください)							
Q 1	3食食べていましたか			・3食とっている	・週に何日か2食の日もある	・ほぼ2食	
Q 2	毎食主食はありましたか			・毎食ある	・ない食事もある		
(主食: ご飯 パン 麺 シリアルなど)							
Q 3	毎食蛋白源はありましたか			・毎食ある	・ない食事もある	・ほぼとらない	
(たんぱく源: 肉 魚 卵 大豆製品など)							
Q 4	毎食 野菜又は海藻・きのこ類はありましたか			・毎食あった	・ない食事もある		
Q 5	1日1回乳製品はとっていましたか			・ほぼ毎食とっている	・とらない日もある	・とらない	
Q 6	1日1回果物はとっていましたか			・ほぼ毎日とっている	・とらない日もある	・とらない	
Q 7	塩分は控えめにしていましたか			・控えている	・たまに控えている	・控えている	
Q 8	飲酒について			・毎日飲む	・たまに飲む	・飲まない	
Q 9	コンビニや惣菜の利用はありましたか			・よくある	・たまにある	・あまり利用しない	
Q 10	食事のバランスを考えて食べていましたか			・考えている	・時々考えている	・考えていない	

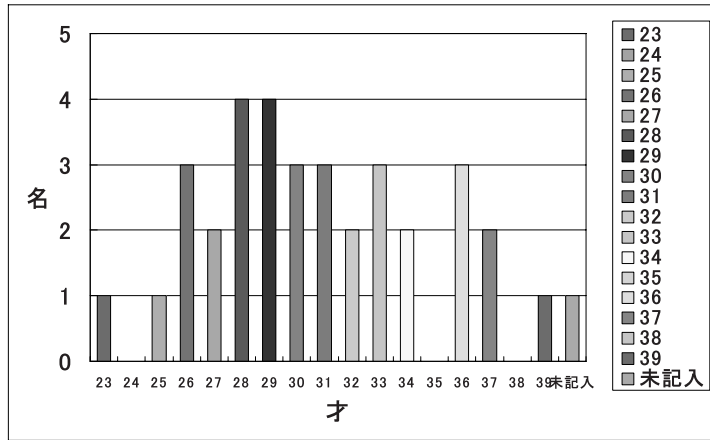


図1. 年齢

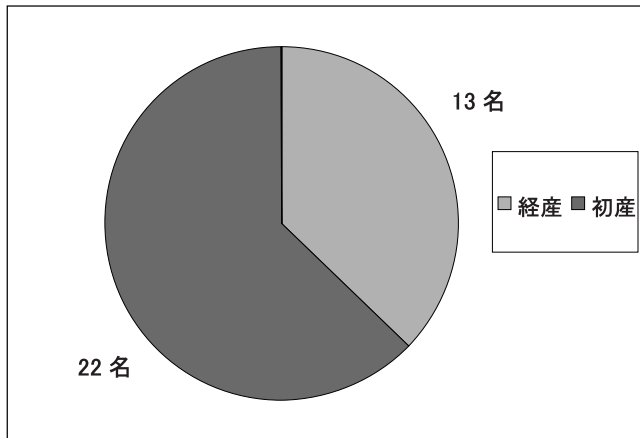


図2. 経産婦と初産婦の割合

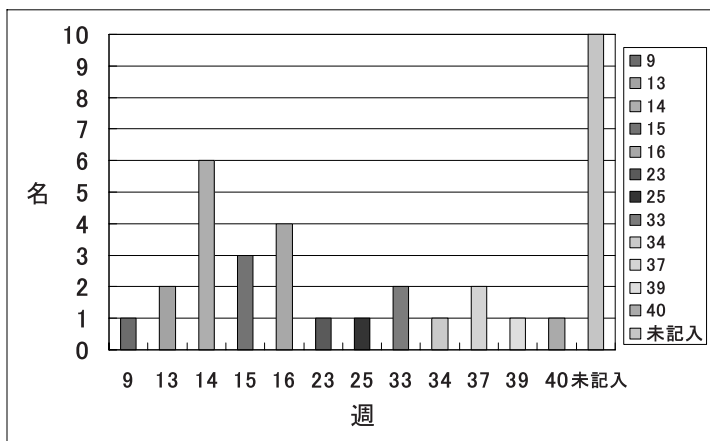


図3. 現在の妊娠週数

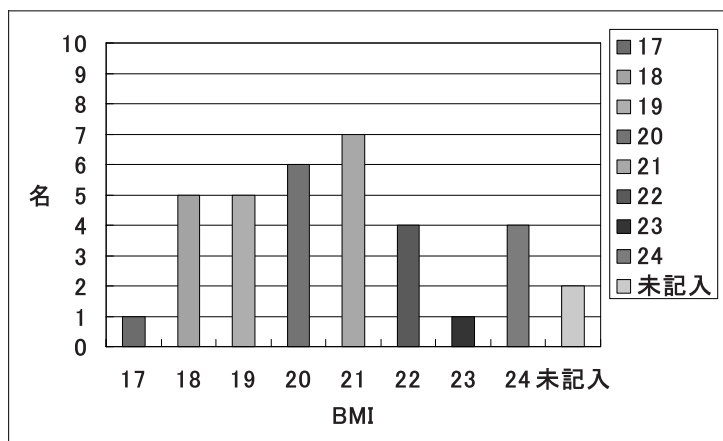


図4. BMI
BMI: 体格指数

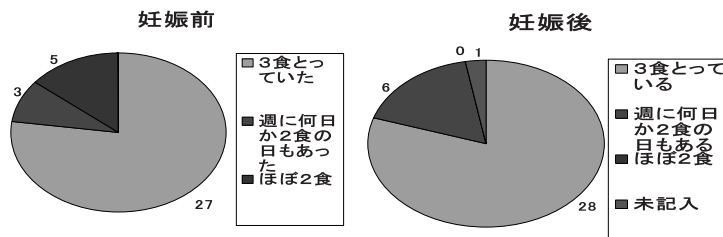


図5. Q1. 3食食べていましたか
図中の数字は名数です。

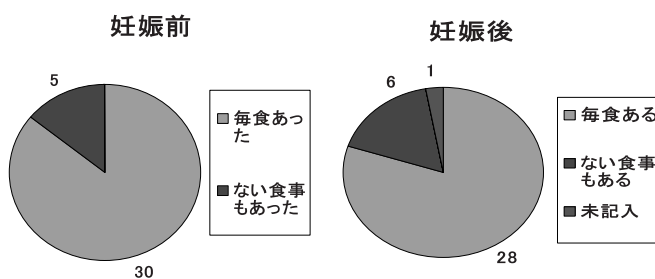


図6. Q2. 毎食主食はありましたか (主食: パン 麺 シリアルなど)
図中の数字は名数です。

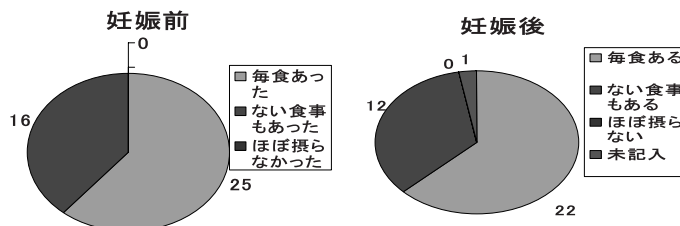


図7. Q3. 毎食蛋白源はありましたか
図中の数字は名数です。

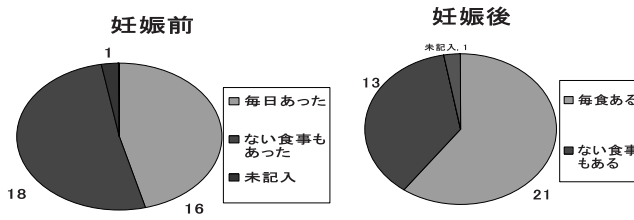


図8. Q4、毎食野菜又は海藻・きのこ類はありましたか
図中の数字は名数です。

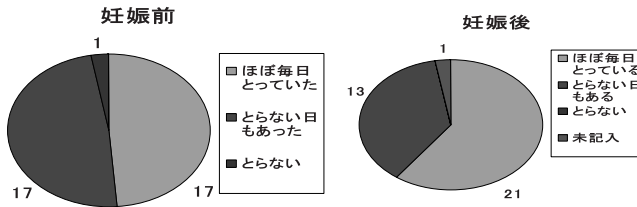


図9. Q5、1日1回乳製品はとっていましたか
図中の数字は名数です。

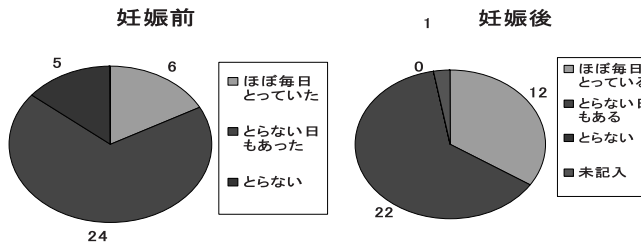


図10. Q6、1日1回果物はとっていましたか
図中の数字は名数です。

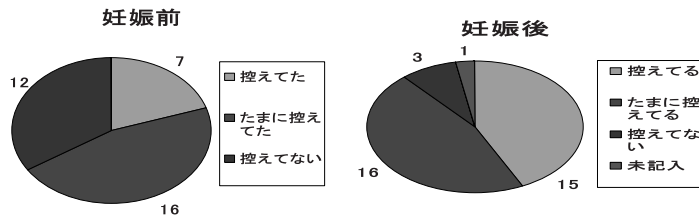


図11. Q7、塩分は控えめにしていましたか
図中の数字は名数です。

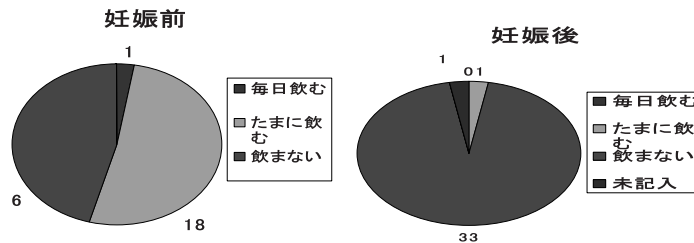


図12. Q8、飲酒について
図中の数字は名数です。

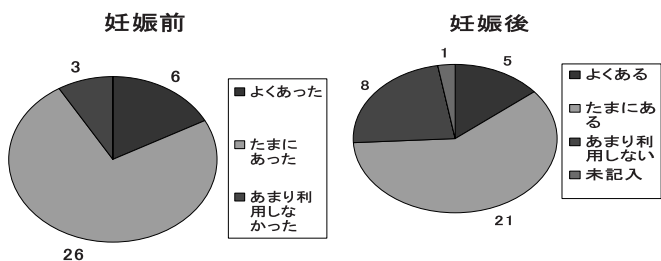


図13. Q9、コンビニや惣菜の利用はありましたか
図中の数字は名数です。

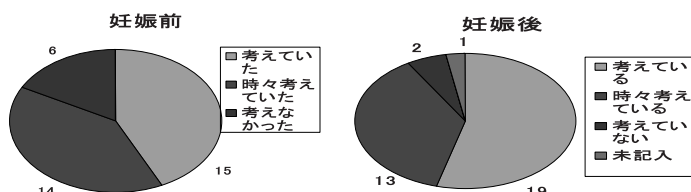


図14. Q10、食事バランスを考えて食べていましたか
図中の数字は名数です。

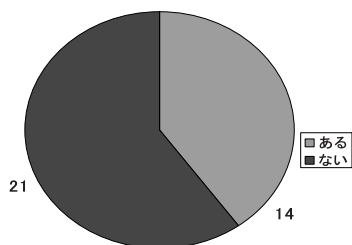


図15. Q11、ダイエット経験はありますか
図中の数字は名数です。

(2011/11/27受付)