

胎児期に注意したい栄養素 ～管理栄養士便り (85)～

現在、日本では年間 106 万～109 万人の出生児のうち、約 10%が 2,500 g 未満の低出生体重児です。低栄養状態で育つ胎児には深刻なリスクが生じてきます。20 代女性の 25～30%がやせており、低体重児の増加に大きく関連しているものと考えられています。出生体重は子宮内での栄養状態を示す間接的な目印と考えられています。大事な栄養素について考えてみましょう。

1) バランスの良い食事を摂り妊娠期間に応じた適切な体重を増やしましょう。

小さく生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を発症しやすい事が分かってきました。胎内の栄養状態が良くない場合、赤ちゃんは少しのエネルギーや栄養素でも生きていけるように適応します。ところが生まれた後も代謝適応は変わらないので、食べ過ぎや運動不足などで、肥満や生活習慣病が起こると考えられています。

お腹にいる時期は、赤ちゃんの将来の体をつくる大事な時期です。

妊娠前から、やせ過ぎ、太り過ぎを防ぎ健康な体づくりを目指しましょう。

2) 葉酸

妊娠・授乳中は、ビタミンの一種である葉酸が普段にもまして必要となります。妊娠前から妊娠初期にかけて適量の葉酸を摂取することによって神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなる事が指摘されています。更に葉酸は細胞分裂などにも重要な栄養素なので妊娠初期だけではなく、全妊娠期間を通してサプリメントで 1 日 400 μ g をのんだ方が良いとされています。食物からの葉酸吸収効率は低い上に、人によっては吸収する時の酵素が少なく更に低くなることもあり、サプリメントの摂取が大事となります。

3) 炭水化物

炭水化物の重要性が認識されています。英国で、妊娠前半に炭水化物の摂取量が少ない妊婦から生まれた子供は、6, 9 歳の時の体脂肪が多い事が報告されており、又妊娠中、肉を主体として、炭水化物を殆ど摂らなかった妊婦から生まれた子供に、高血圧症が多発したと報告されています。望ましい摂取量として、全エネルギーの 50%を炭水化物でとるべきとされています。

4) カルシウム

国民栄養調査によると、女性のカルシウム摂取量はどの世代も足りていません。妊娠はカルシウム不足を改善する良い機会です。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富で、効率よく摂ることができます。他に緑黄色野菜、大豆、大豆製品、小魚、海藻などに含まれています。色々な食品から 1 日の必要量 650 mg のカルシウムを摂りましょう。

5) ビタミンD

カルシウムの吸収率を高めて骨を健康に保つ重要なビタミンです。著しく不足する場合には、赤ちゃんのくる病が発症しやすくなります。骨の栄養だけではなく、胎児期の脳をつくる時にも重要な働きがあることが分かってきました。又、1 型糖尿病の発症にビタミン D 不足が関わっていることが報告され始めました。ビタミン D は紫外線によっても皮下で作られますが、最近、強力な日焼け止めのクリーム多用や日光に当たらない人が増えてきた等でビタミン D 不足が心配されています。茸やさんま、鮭等にも多く含まれています。1 日 7 μ g しっかりとりましょう。

(前期・母親学級で以上の事をお話しておりますが、差し上げている「妊娠中の体重管理」「妊娠中の食事の摂り方」等の資料も参考にしてください)

参考文献 日本栄養士雑誌 Vol56

岩沢クリニック 管理栄養士