

岐阜市における母親学級受講者の食生活に関する調査

第1報 妊娠中の食生活アンケート調査

本間恵美 平光美津子 渡辺久美子
沢田元子 渡辺周一

(家政学科 食物栄養)

はじめに

妊産婦の栄養は母子保健向上の面から極めて重要である。それは正常な妊娠、分娩、産褥の経過を維持し、更に母体の健康を保持していく上でその基礎となっているほかに、児の正常な発育にも大きな役割を果しているためである。また妊娠に伴う母体の変化は著しいものであり、いろいろな組織や臓器に急速な増殖肥大、機能亢進などが認められる¹⁾。このような条件下にある妊産婦の栄養は、非妊娠時と異った役割を果すものであり、その食生活事情を知る事は妊産婦指導上極めて大切な事であると考えられる。

近年、国民一般の食生活水準が向上してきているが、栄養の必要性の高い妊産婦の栄養状態も食生活水準の向上とともによくなってきた²⁾³⁾。またこの反面、過剰栄養、特にエネルギー過剰の傾向が多く見られるが好ましい事ではない。一般の妊婦の食事に対する心構えが、習慣的に食物を多く摂らねばならないという考えで、しかも妊娠すると労働量が減少してくるので、肥満傾向に陥りやすく、妊娠と肥満についても注目されるようになってきた⁴⁾⁵⁾。

以上のように母性栄養はいろいろな意味で重要性をもっている。従ってその適正化をはかる事は、母子の健康維持に直接、間接に密接なつながりをもっている。

今回、岐阜市の三保健所で行われている母親学級に参加した妊婦について、妊娠中から産後にかけての食生活を調査し、妊産婦の食生活に対する意識、嗜好・味覚の変化、一部食品の妊娠中における使用状況などについて、その内容

を分析し、実際に岐阜市で行われている母親学級の内容についても言及し、その評価を試みた。

第一報は、アンケート調査を中心に、妊娠中の食生活の現状を分析した結果を報告する。

調査概要

1. 対象

岐阜市三保健所(中央・北・南)の母親学級受講者(主として初産婦)、244人。

2. 調査期間

昭和58年7月より8月

3. 調査方法

母親学級受講時に、表1⁶⁾の調査用紙を配布し記入させて回収した。

岐阜市における母子衛生の現状⁷⁾⁸⁾

1. 年次別出生率

岐阜市の出生率は、昭和23年の31.1をピークに急激に下降し、32年は16.5とそれまでの最低率となった。41年(12.7)の丙午という特殊な事情を除けば、その後はまたやや上昇のみとなり、19~20位の出生率が続き、出生数も8,000人を越える年もあった。その後昭和50年から、また出生の減少を見、55年は12.8と丙午年に次ぐ低率となり、56、57年と逡減している。

2. 妊婦検診状況

昭和57年妊婦依託検診(妊婦自らが岐阜市交付の検診票にて専門医により受診したもの)状況は、表3の通り受診総数7,259名で、大部分の妊婦が一回は受診しているものと考えられ

表1 妊娠中の食事に関するアンケート

		おたずね			保健所	
氏名		出産予定日	月	日頃	妊娠月数	カ月
住所			TEL			年齢 歳
現在の身長、体重		cm	kg	妊娠前の体重		kg
家族構成	男	夫 () 歳	() 歳	() 歳		
	女	本人 () 歳	() 歳	() 歳		

上記の中で炊事担当者に○印をして下さい

次のことについて○印および記入で答えて下さい

- あなたは栄養学を専門に勉強したことがありますか
(1) ある (ある方はどこで) (2) ない
- あなたはいま次のような症状がありますか
(1) 貧血 (2) むくみ (3) 尿たん白が陽性 (4) 尿に糖が陽性
(5) 高血圧 (6) その他 () (7) なし
- 妊娠以前に次のような病気をしたことがありますか
(1) 貧血症 (2) 高血圧症 (3) 腎臓病 (4) 糖尿病 (5) 心臓病
(6) 胃腸病 (7) その他 () (8) なし
- つわりの状況について
(1) 重い (2) ふつう (3) 軽い (4) なし
- 妊娠してからの嗜好の変化について
(1) 妊娠する前とかわらない
(2) 嗜好が変わった

	牛乳・乳製品	野菜類	果物	肉・魚類	ごはん・うどん・パン	油(バター・サラダ油)	菓子類
好きになった食品							
嫌いになった食品							

	甘いもの	塩辛いもの	油っこいもの	辛いもの	すっぱいもの
好きになった味付					
嫌いになった味付					

- 毎回の食事はだいたい時間が決まっていますか
(1) 決まっている (2) いない (その理由)
- あなたの現在の食事について
(1) 牛乳 (1本200ml) を、① 毎日飲む (1日 本) ② 時々飲む (週 本) ③ 飲まない
(2) 牛乳を料理に、① 毎日使う ② 時々使う ③ 使わない
(3) 乳製品 (チーズ、ヨーグルト、スキムミルクなど) を、① 毎日食べる (1日 回) ② 時々食べる (週 回) ③ 食べない
(4) レバーを、① 毎日食べる ② 時々食べる (週 回) ③ 食べない
(5) 緑黄色野菜 (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、にらなど) を、① 毎日食べる (1日 回) ② 時々食べる (週 回) ③ 食べない
(6) インスタント食品 (即席めん、冷凍コロッケなどの調理済み食品など) を、① ほとんど毎日使う ② 時々使う (週 回) ③ 使わない
(7) コーヒー、紅茶、その他嗜好飲料は、① ほとんど毎日飲む ② 時々飲む (週 回) ③ 飲まない
- 毎日の食事を作るのにどんなことに注意していますか (どれか1つだけ)
(1) 栄養面を考える (2) 家族の好み (3) 自分の食べたいもの (4) 経済面を考える (5) その他 ()
- あなたは保健のために、つとめて飲んでいるものはありますか
(1) なし (2) あり (具体的に書いて下さい)

るが検診結果は84.9%が「異常なし」であり、「異常あり」では、貧血12.2%、妊娠中毒症1.7%、その他の異常1.1%と、比較的低率を示している。しかし母子衛生対策の指標ともいわれる周産期死亡について、昭和56年⁹⁾についてみると、県平均出生1,000対10.4に対し、岐阜市は12.1を示し全県的にも高率の部に入り、特に妊娠満28週以後の死産8.3(県7.2)、生後1週間未満の乳児死亡3.8(県3.2)を示し、28週以後の死産の多い事は、妊婦指導の重要性、且妊娠中の栄養指導の必要性を示唆するものと思われる。

表2 妊婦一般健康診査受診状況(委託分) 昭和57年

保健所別	異常なし	異常のあるもの			計
		貧血	妊娠中毒症	その他	
中央	2715	407 (12.6)	58	40	3220
南	1496	265 (14.7)	25	15	1801
北	1955	217 (9.7)	41	25	2238
計	6166 (84.9)	889 (12.2)	124 (1.7)	80 (1.1)	7259

()は%

3. 母親学級参加状況

母親学級への参加人員は、逐年的に増加の傾向を示している。

表3 母親学級参加状況 (人)

年度	中央	南	北	計
55	971	651	751	2373
56	1177	605	731	2513
57	1221	699	750	2670

4. 母親学級開設状況

(1) 母親学級実施方法¹⁰⁾

岐阜市三保健所では月1回、2日間、主として初産婦を対象に母親学級を開いている。学級では「母親学級テキスト」を使用して実施されている。指導内容は、第1日(第1課:妊娠の生理・衛生、第2課:こころの健康、第3課:

妊娠中の歯科衛生、第4課:妊産婦の栄養、第5課:妊産婦体操)、第2日(第6課:分娩と産褥、第7課:赤ちゃんの保育、第8課:赤ちゃんの沐浴、第9課:産後の家族計画)に分けて40ページにわたるイラスト入りのわかり易いテキストを用い、講話と実習をおり混ぜて指導が行われている。指導には専門の医師、助産婦、保健婦、栄養士があたり、特に栄養については第1日目の第4課、妊産婦の栄養において指導されている。

(2) 栄養指導のテキスト内容

—原文のまま—

(第4課 妊産婦の栄養)

①妊娠中の栄養はなぜ大切なのでしょう

胎児は10か月の間に約3kgの体に成長します。胎児の発育胎盤の形成、乳腺の発達などに必要な栄養はすべて母親の食物によって供給されます。母体はそれに応じて必要な栄養をとらないと、貧血や妊娠中毒症などの障害をおこしたり産後の回復が悪くなったり母乳の分泌にも影響します。ふだんよりいっそう食物の質と量に注意してください。

②妊産婦授乳婦はどのくらい栄養が必要でしょう

	20~30歳 主 婦	妊娠、授乳婦別付加量		
		妊娠前期	妊娠後期	授乳婦
エネルギー (kcal) (軽い労作)	1,800	+150	+350	+720
たん白質 (g)	60	+10	+20	+20
カルシウム (g)	0.6	+0.4	+0.4	+0.5
鉄 (mg)	12	+3	+8	+8
ビタミンA (IU)	1,800	0	+200	+1,400
B ₁ (mg)	0.8	+0.1	+0.1	+0.3
B ₂ (mg)	1.1	+0.1	+0.2	+0.4
C (mg)	50	+10	+10	+40

③バランスのよい食事をとりましょう

日常食べている食品は約1,000種といわれていますが、一つの食品で完全な栄養素を揃えているものは一つもありません。毎食「六つの基礎食品」から少なくともそれぞれ一つ以上を選んで食べればバランスのとれた食事づくりができます。

④つわりの食事

つわりの時は栄養がとりにくいので食べたい時に

六つの基礎食品と1日に摂りたい食品の量

六つの基礎食品		20歳～ 30歳主婦	妊娠前期	妊娠後期	授乳期	特に注意したいこと
1群	大豆及びその製品	65	100	100	100	体をつくるたん白質源。 毎食必ず食べてください。 貧血ぎみの人はレバーを周期的に 使いましょう。 魚 70gは1切れ 卵 50gは1個
	獣鳥肉類	35	55	55	55	
	魚介類	70	70	80	80	
	卵	40	50	50	50	
2群	生乳	200	250	300	400	牛乳、乳製品は不足がちなビタミンB ₂ 、カルシウム、良質たん白質を補給します。 特に妊娠中は多く使ってください。 小魚、海草をプラスするとよいです。
	乳製品	5	10	10	10	
	海草	2	4	4	4	
3群	緑黄色野菜	100	100	100	100	ビタミンAを中心にビタミンC、鉄がとれます。油といっしょにとると効果があります。
4群	淡色野菜	180	200	200	200	ビタミンCが中心。 新鮮なものを選ぶ。 煮すぎ、ゆですぎをしないように。 1日1回生野菜を食べてください。
	果物	180	200	200	200	
5群	ごはん	250	250	300	350	働く力をつくれます。 強化米、強化麦、胚芽米等を使って ビタミンB ₁ を補給しましょう。
	パン	40	40	60	70	
	うどん	35	35	35	50	
	いも類	50	50	50	70	
	砂糖	20	20	20	25	
	菓子	20	20	20	25	
6群	油脂類	20	20	25	25	効率のよいカロリー源です。 妊娠後期は植物油を多目に。

(単位 g)

食べたいものを何回かに分けて食べるようにします。

食べやすい、つわりの時の食事

- 穀類 おにぎり、すし、トースト、冷しそば
- 豆類 冷やっこ、豆腐のすまし、ゆずみそ豆腐、ちり蒸豆腐
- 魚 さしみ、蒸魚のサラダ、魚のマリネ、魚なんばん漬
- 肉 コールド・ミート、チキンサラダ、ささみしもふり
- 卵 チーズオムレツ、エッグサラダ、卵豆腐、卵のすまし
- 牛乳 アイスクリーム、ミルクゼリー、カスタードプディング、ヨーグルト、ミルクセーキ、エッグノック、チーズ、サワーミルク

⑤貧血を予防するために

妊娠中は貧血しやすいので特に注意してください。

貧血を予防するためには

- ・バランスのよい食事にも気をつけましょう。

- ・鉄を多く含んだ食品を積極的にとりましょう。

レバー、卵黄、貝類、ほうれん草、わかめ

- ・良質たん白質を三度の食事に必ずとりましょう。

卵、肉、魚、とうふ、納豆、ハム

- ・ビタミンCを十分とりましょう。

新鮮な野菜、特に緑黄色野菜や果物・生野菜

- ・朝食抜きや、簡単な食事はやめましょう。

トーストだけ、うどんだけ、紅茶とケーキなど

⑥妊娠中毒症を予防するために

貧血を防ぎ、栄養のバランスをふだんから心がけてください。

- ・脂肪の少ない良質たん白質を十分に。

- ・脂肪はなるべく植物性脂肪を使いましょう。

- ・塩分は少な目に。

漬物・佃煮は控え目に、味つけは薄めに。

- ・菓子、砂糖は控え目に。

- ・野菜、果物、海草はたっぷり。

⑦丈夫な歯や骨をつくるために

乳歯の歯質はお母さんの責任といわれます。妊娠

初期から質の良いたん白質に注意してください。つわりの時も卵・牛乳などを食べやすい形でとりましょう。妊娠5ヶ月頃から赤ちゃんの骨格は急に発達してきます。カルシウムやたん白質を十分にとりましょう。牛乳は1日2本程度、小魚・海草も多目に食べたいものです。

⑧母乳で育てるために

赤ちゃんの栄養には母乳が最上です。母乳の分泌をよくするためにも妊娠中からの母体の健康が大切

です。また、分娩後も早く常食にもどし十分栄養をとってください。

- ・穀類・いも類は多目に。
- ・サラダ・炒め物など植物油の料理を多目に。
- ・卵・魚・肉・大豆製品は毎日何か食べよう。
- ・牛乳は2本程度。
- ・1週1回はレバー料理を。
- ・汁物を多目に。

栄養診断をしてみましょう

こん立			
	あさ	ひる	よる
第一日			
第二日			
第三日			

栄養のバランスをみるために				
	あさ	ひる	よる	
第一日				点
第二日				点
第三日				点
合計点				

3日間毎食使用した食品を前頁の「六つの基礎食品」の分類にしたがって印をつけてみましょう。

1つが1点です。朝6点、昼6点、夜6点3日間54点が最高点です。

あなたのお顔はどのお顔

<p>まあ安心のお顔</p> <p>54~48</p>	<p>少し工夫のいる顔</p> <p>47~38</p>	<p>早くなんとかしたい顔</p> <p>37~28</p>	<p>困った顔</p> <p>27~0点</p>
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------

1群~6群のうち、どの食品群が一番不足しておりましたか



調査結果

1. 対象の状況

(1) 年齢及び妊娠月数

対象妊婦の年齢構成は24才以下95人(38.9%) 25~29才111人(45.5%)、30才以

上38人(15.6%)であり、最年少は18才、最年長は38才で平均年齢は25.9±6.1才であった。

妊娠月数は、3~10か月であった。保健所における受講者への呼びかけは、妊娠中期の5~7か月としているが(流産・早産などを考慮に入れ)、個人の希望によって、初期・後期の者に

についても受け入れている。対象中5~7か月の者は198人(81.1%)であった。

(2) 受講者の症状の有無

母親学級受講者は基本的には正常妊婦が対象であるが、「いま次のような症状がありますか」の問に対し、貧血43人、むくみ25人、尿たん白陽性13人、尿糖陽性1人、高血圧4人、その他15人であり、何れかの症状ありとした者88人(36.1%)、症状なしは156人(63.9%)であった。(図1)その他の症状(15人)については、低血圧の3人を除き、腰痛・手のむくみ・動悸などの不定愁訴であった。尚、むくみ・尿たん白陽性・高血圧など妊娠中毒症に関係のある症状を有する者は32人(13.1%)であった。

妊娠前の既往症については、貧血18人(7.4%)高血圧2人、腎臓病6人であった。

つわりについては、183人(75%)が経験しており、症状が普通104人(42.6%)、軽い79人(32.4%)、重い30人(12.3%)の順であった。

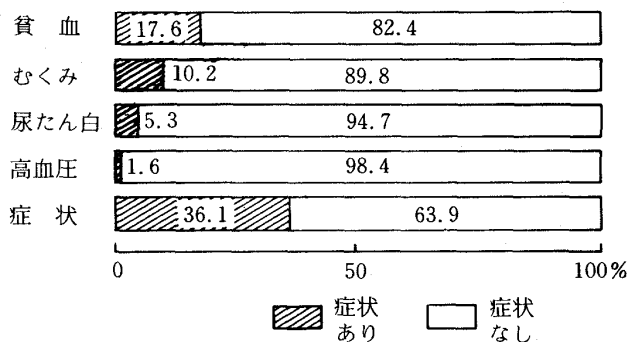


図1 妊娠中の症状有無

(3) 嗜好・味覚の変化

妊娠前と変わったと答えた者は110人(45.1%)で、その内好きになった食品では果物52人(47.3%)、野菜類21人(19.1%)、牛乳・乳製品21人(19.1%)、肉・魚介類15人(13.6%)の順であった。嫌いになった食品では、肉・魚介類31人(28.1%)、油脂(バター・サラダ油)19人(17.3%)牛乳・乳製品18人(16.4%)の順であった。(図2)

好きになった味付は、酸っぱいもの33人

(30.0%)、塩からいもの19人(17.3%)、辛いもの18人(16.4%)の順であった。嫌いになった味付は油こいもの52人(47.3%)、甘いもの27人(24.5%)塩からいもの13人(11.8%)、酸っぱいもの11人(10.0%)の順であった。(図3)

妊娠と酸っぱいものへの嗜好変化は知られているが、やはり好きになった食品として果物をあげている者が断然多かった。また油こいものが嫌いになる者も多く、食品としては肉・魚介類、油脂、乳・乳製品などを嫌いになっている。これらは重要なたん白補給源であるので、これらの食品の上手な調理法、更には酸味への志向を利用して、動物性たん白質補給への指導を充分にすることが必要である。

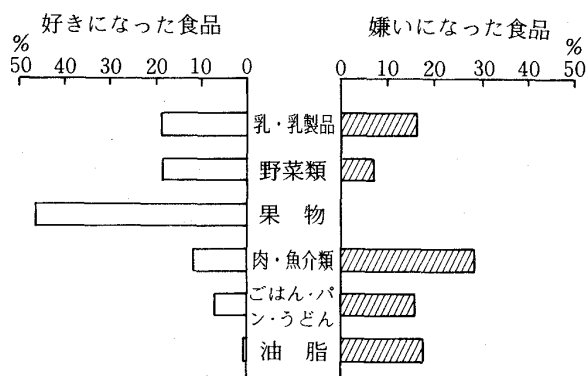


図2 妊婦の嗜好の変化(食品)

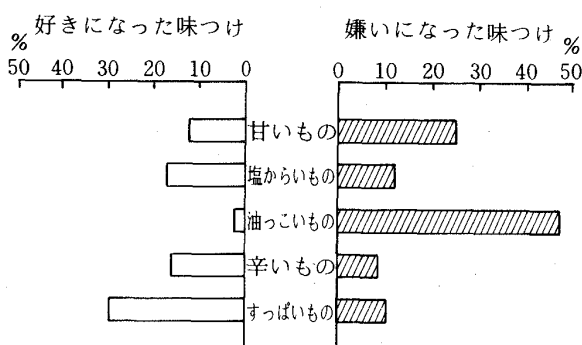


図3 妊婦の味覚の変化

(4) 食事時間

決まっていると答えた者222人(91.0%)、決まっていない22人(9.0%)で、決まっていない理由として、夫の帰宅時間に合わせる、食べられる時に食べる(つわりのため)、空腹の時に食べる、食欲がない、等であった。

2. 食品摂取に対する意識(現在の食事状況)

(1) 牛乳、乳製品、レバー、緑黄色野菜

牛乳では毎日飲む 72.1%、時々飲む 22.1%、飲まない 5.7%であった。乳製品（ヨーグルト、脱脂粉乳、チーズなど）では、毎日使う 11.9%、時々使う 72.5%、使わない 15.6%であり、レバーは、時々使う（週1回）41.6%、使わない 58.4%であり、緑黄色野菜は、毎日使う 43.9%、時々使う 55.7%、使わない 0.4%であった。これらの食品は母親学級では摂取増加を意図しているものであるが、受講者の日常生活に定着していないと、特にレバーについては使わない人が、58.4%を示し摂取頻度は極めて低い。

(2) インスタント食品

毎日使う 1.6%、時々使う 51.2%、使わない 47.1%で、比較的その利用は少なかった。

(3) 嗜好飲料

毎日飲む 16.0%、時々飲む 52.5%、飲まない 31.6%であった。

(4) 保健飲料及び保健薬

30.0%が飲んでしていると答えているが、その内訳は牛乳が最も多く（61.6%）次いで乳酸菌飲料、果汁であった。保健薬としてCa剤、ビタミン剤を飲んでいない者が若干あった。

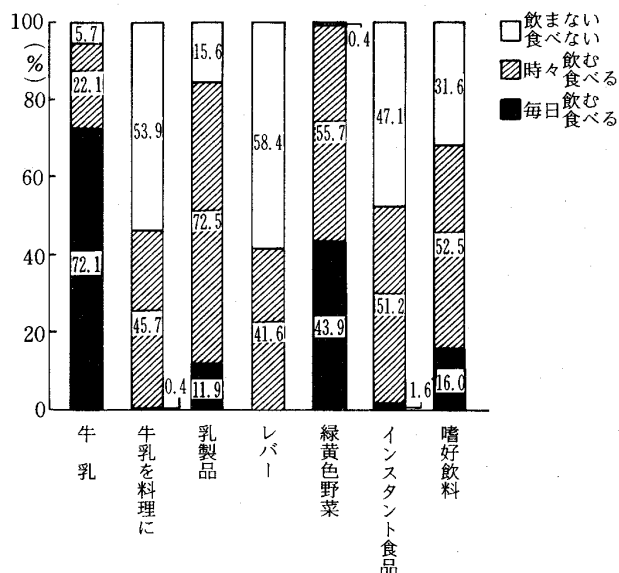


図4 食品の摂取状況

3. 食事作りの配慮別摂取状況

毎日の食事作りに対し「栄養を考える」と答えた者は47.2%で半数に満たなく、「家族の好みによる」とした者32.3%、「自分の食べたいもの」とした者17.3%、「経済を考える」とした者3.1%となっている。但、本調査は、受講前の状況に対するアンケートであるため、受講後では食事に対する考え方も変わってくるものと思われる。前記4つの配慮別による食品摂取状況は図5のとおりである。

牛乳の摂取、牛乳を料理に使用する、乳製品の摂取、レバーの摂取、緑黄色野菜の摂取について、毎日或いは時々摂取すると答えた者の率は、何れも「栄養を考える」者が他の配慮をするものより高い率を示した。またインスタント食品、嗜好飲料については、「栄養を考える」者と、「家族の好みによる」者とが、ほぼ同率を示した。

「栄養を考える」者の、牛乳等5品目に対する摂取度の高いことから、母親学級において、先ず妊婦に対し、妊娠中の栄養摂取が母体及び胎児に如何に大切であることを認識させる指導を行うことが重要であると考えられる。栄養に対する知識の普及、習慣化、実行に移行する衛生教育を繰返すことが、よりよい食生活に導くものと思われ、平常の食生活にも影響を及ぼすので、衛生教育の充実が望まれる。

例えばレバーの摂取についても、「栄養を考える」とする者でも他の3者よりは多いが、高い利用ではない。貧血防止上から、妊婦には摂取を望みたい食品であるが、実際には誰も食思の進むものではなく、また妊娠による食嗜好の変化により、摂取しにくい食品となる事が多い。これをのり越すには調理法を工夫するなどの他に、栄養への関心を高めることが必要となってくる。

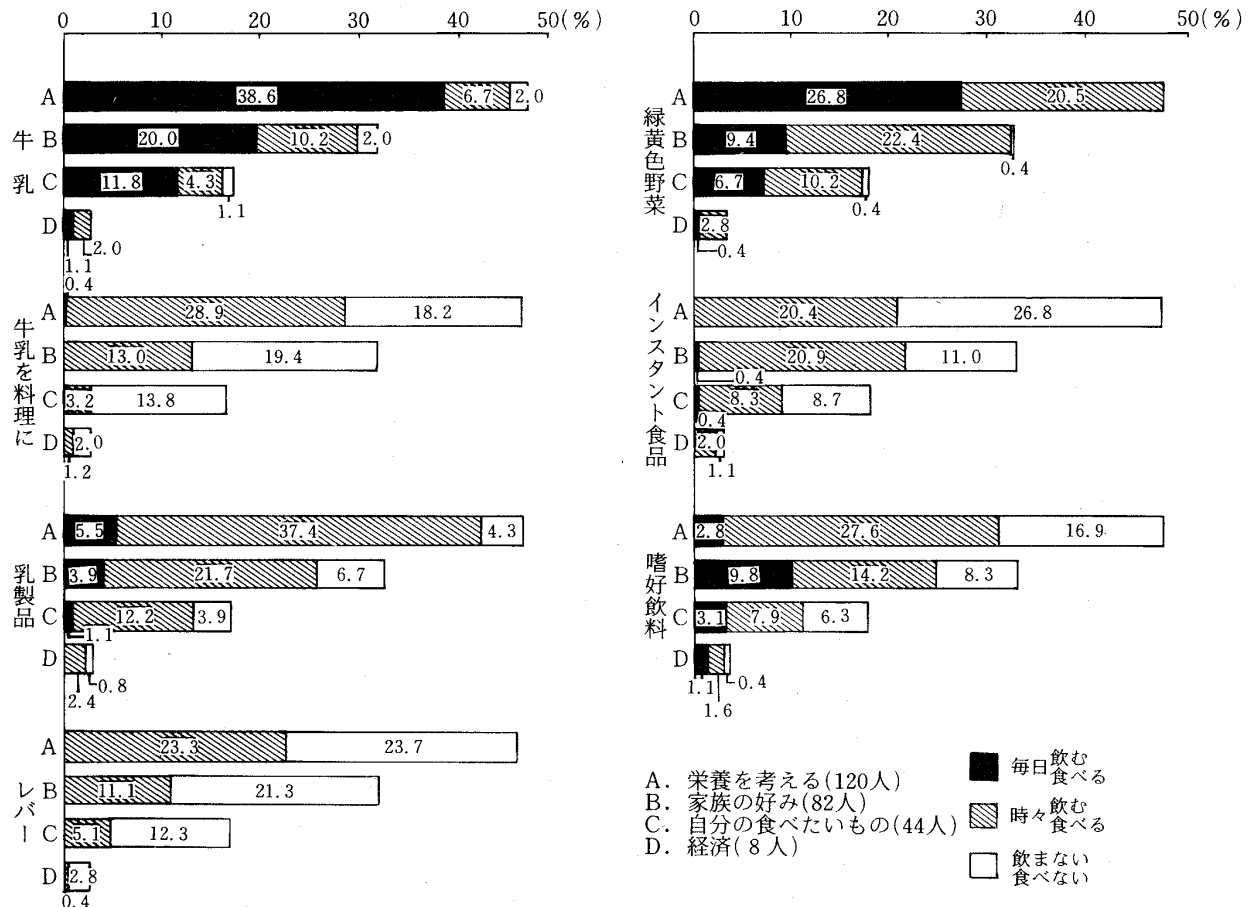


図5 食事作りの配慮別食品の摂取状況

4. 現症（貧血・むくみ・尿たん白・高血圧）と食品摂取状況との関係
牛乳、牛乳料理、乳製品、レバー、緑黄色野菜、インスタント食品、嗜好飲料の摂取状況を、

貧血、むくみ、尿たん白、高血圧の症状有無別に比較した結果は表4のとおりである。また、いずれかの症状のある者と、何も症状のない者との比較を図6に表わした。

表4 症状有無別食品の摂取状況(%)

	牛乳			牛乳を料理に			乳製品			レバー			緑黄色野菜			インスタント食品			嗜好飲料		
	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ	ア	イ	ウ
貧血	10.2	5.3	2.0	—	8.2	9.5	1.2	13.1	3.3	—	8.6	9.1	4.5	13.1	—	—	8.6	9.0	2.5	9.8	5.3
貧血でない	61.9	16.8	3.7	0.4	37.4	44.4	10.7	59.4	12.3	—	32.9	49.4	39.3	42.6	0.4	1.6	42.6	38.1	13.5	42.6	26.2
むくみ	7.4	2.9	—	—	2.9	7.4	—	7.8	2.5	—	4.9	5.3	3.7	6.6	—	—	6.1	4.1	2.0	5.3	2.9
むくみでない	64.6	19.3	5.7	0.4	42.8	46.5	11.9	64.8	13.1	—	36.6	53.1	40.2	49.2	0.4	1.6	45.1	43.0	13.9	47.1	28.7
尿たんぱく	3.3	1.6	0.4	—	1.6	3.3	—	4.1	1.2	—	2.1	3.3	2.5	2.9	—	0.4	3.3	1.6	0.8	2.9	1.6
尿たんぱくでない	68.9	20.5	5.3	0.4	44.0	50.6	11.9	68.4	14.3	—	39.5	55.1	41.4	52.9	0.4	1.2	48.0	45.5	15.2	49.6	29.9
高血圧	0.8	0.8	—	—	0.8	0.8	0.4	0.8	0.4	—	—	1.6	—	1.6	—	—	1.6	—	1.2	—	0.4
高血圧でない	71.3	21.3	5.7	0.4	45.1	52.9	11.5	71.7	15.2	—	41.6	56.8	43.9	54.1	0.4	1.6	49.6	47.1	14.8	52.5	31.1
症状あり	24.2	9.4	2.4	—	15.2	20.5	2.9	27.5	5.7	—	18.1	18.1	11.5	24.6	—	0.4	18.4	17.2	6.6	17.6	11.9
症状なし	48.0	12.7	3.3	0.4	30.5	33.3	9.0	45.1	9.8	—	23.5	40.3	32.4	31.1	0.4	1.2	32.8	29.9	9.4	34.8	19.7

ア：毎日飲む イ：時々飲む ウ：飲まない
 食べる 食べる 食べない

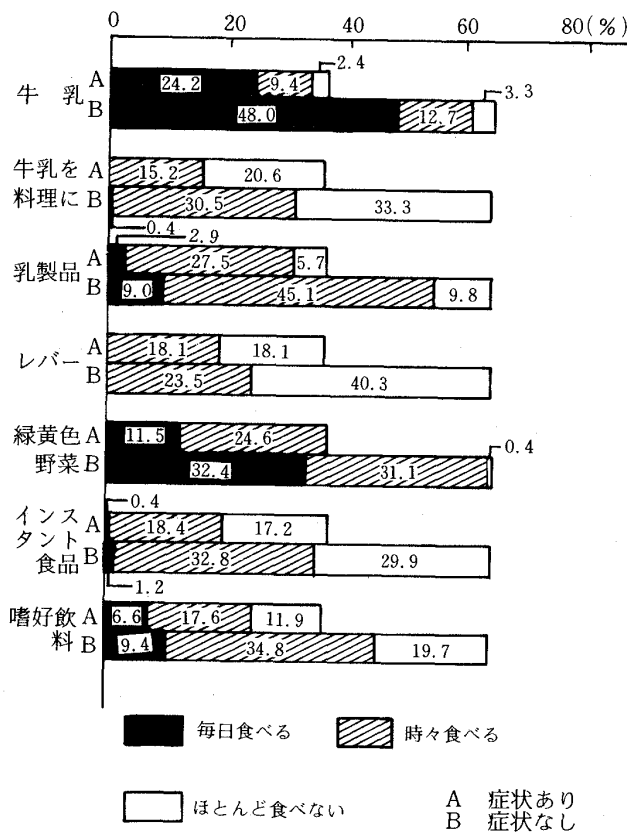


図6 症状有無別食品の摂取状況

総括ならびに考察

今回の報告は、母親学級受講前の妊婦に対するアンケートを中心に、食事に対する考え方、現在の妊娠に関する体調と食生活との関係などについて、分析を試みたものである。本調査と同時に三日間連続の食事内容調査も行っており、妊婦の実際の食生活の実態は第2報として報告する予定である。本調査は昭和58年7～8月の母親学級受講者244名を対象に実施したもので58年度の母親学級に例年通りの参加者があったとすれば^(表3)、全体の10%抽出による調査となる。しかし夏期の調査であるため、食事内容については季節性を加味しなければならない。また、母親学級受講前のアンケートであるため、従来の食に対するそれぞれの個人の意識の上で、妊娠を加味した上の食生活に移行しているものと思われる。従ってその実態を明らかにすることは今後の母親学級の指導内容を決める上で、意義あるものと思われる。

妊娠及び授乳に至るまでの母体が必要とする

栄養素の種類は非妊時と同じであるが、それらの必要量が母体の生理的变化に伴って変化する。この変化に対し、如何に対応するかについての援助をするのが母親学級における栄養指導の命題である。この点については、岐阜市の母親学級テキストにおいても、妊娠中の栄養の必要性、妊娠各期における付加摂取量、6つの基礎食品と1日に摂りたい食品の量について示されている。しかし今回の調査で「毎日の食事作りに際しどんな事に注意しているか」の問いに対し、「栄養を考える」と答えた者は47.2%と半数に満たず、他は「家族の好み」・「自分の食べたいもの」・「経済面を考える」と答えている。「自分の食べたいもの」と答えた者は17.3%を示し、これは現代食生活の自由化の波に流され食べたいものを何でも好きなだけ食べる傾向に陥っており、妊婦の嗜好の変化と組み合わせると、危険な状態に導くものと考えられる。特に今回の調査でも、嗜好味覚の変化した者は45.1%あり、しかも嫌いになった食品として、肉・魚介類、油脂類、牛乳・乳製品をあげている。これらは主として、たん白源であり、たん白質の多くは胎児の発育、また胎盤・羊水・母体子宮・乳腺・血液の生成や増大に使われ、妊娠中のたん白質摂取の適否は、妊娠経過、母体の健康、胎児の発育、出生後における児の健康状態に、重大な影響を及ぼすものであり¹¹⁾摂取の低下を防止することは極めて大切である。

母親学級テキストにも、“つわりの食事”として、食品別に食べやすく調理した食事例が記されているが、2日間の指導では無理かと思われるけれども、これらのものについて調理のデモンストレーション、或いは調理方法の説明と試食により実際の味覚を経験させるなどの事を教課の中に取り入れることも必要と思われる。

貧血を訴える者の5食品摂取状況は、貧血なしとする者に比し、牛乳・レバー・緑黄色野菜の使用は極めて低率であった。この事は、むくみのある者、尿たん白陽性者、高血圧者についても同じ様な傾向がみられた。

貧血については、岐阜市の妊婦健康診査(表2)においても最も高率を示しており、貧血対

策は妊産婦指導中、特に必要と思われる。テキストにも、“貧血を予防するために”として、鉄を含んだ食品の積極的摂取食品の一つとして、レバーをあげており、また鉄分の吸収をよくするためのビタミンCの摂取として、緑黄色野菜や果物をあげ、指導している。妊娠中には母体血液の増加、胎児の造血、更に妊娠末期には胎児肝臓への鉄の貯蔵の為にも、鉄の必要量は増しこの為ややもすると妊婦は鉄欠乏性貧血に陥りやすい。食事と妊婦貧血は深い関係にあり、この為には鉄含有食品、良質たんぱく質、ビタミンCなどの補給についての十分な食事指導の配慮が必要である。今回の調査の対象としたレバーについて、その使用は貧血ありの者は極めて低率を示したが、貧血なしの者においてもその使用は低い。このことはレバーの食品としての流通性、更には一般人においてもその臭いなどの点で、特に妊婦の味覚の変化により、その使用が敬遠されたものと思われる。そこでレバーの調理法を数多く指導する必要があると思われる。特に鉄の吸収は一般に困難で、胃酸やビタミンCが不足すると、吸収は更に低下を来たすので¹²⁾、この点についても指導すべきである。

牛乳の使用については、症状ありの者の飲用は症状なしの者に比し少なく、症状別にみても、症状ありの者が低い傾向にあった。カルシウムは胎児の骨形成のためばかりでなく出生後の需要に対する備蓄とも考えられ、妊娠中には特に重要さを増すものであり、その補給源として牛乳は欠くことのできないものである。カルシウムも鉄同様吸収が悪く(Ca吸収率、約25%)、不足しやすい無機成分である。妊婦・授乳婦など十分なカルシウムを摂取するには、現状の食生活では牛乳の摂取量を増さない限り容易ではないと考えられる。

牛乳が嫌いな妊婦には、脱脂粉乳の使用を提唱したい。「乳」と聞くと日本人は「飲むもの」との印象が強いが、脱脂粉乳ならばその応用範囲は広い。例えば、米飯・味噌汁・和え物・天ぷらの衣などに混用すれば良い。粉乳20gのカルシウム量は牛乳200mlのカルシウム量に相当

し、極めて安価であり、母親学級の中にも、この調理法・使用法についての指導が行われる事を望む。

む す び

岐阜市における母親学級受講者244人を対象に、妊娠中の食生活実態調査を実施した。その中でアンケート調査より、妊婦の食生活の分析を試みたが、食事状況調査の集計をまっけて更に考察を加えたいと考えている。今回の調査結果より保健所における母親学級指導内容について言及する。

- (1) 妊婦の食物に対する嗜好、味覚の変化に対応した食事内容指導の強化、即ち現在2日間の指導がテキストを使用し行われているが、妊婦という条件下では長時間指導は無理であるため、妊娠してから嫌いになった食品、例えば肉・魚介類、摂取の少ない食品、例えばレバー・緑黄色野菜などについては、調理のデモンストレーション、試食を実習の中に取り入れるると同時に、その献立について別途配布するなどの配慮が必要と思われる。
 - (2) 牛乳を時々しか飲まない者が22.1%、全然飲まない者が5.7%いる。牛乳を飲めない者のために、料理に使うことや脱脂粉乳を利用することの指導が望まれる。
 - (3) 妊娠中の食事作りについての調査では「栄養を考える」とする者は半数に満たず、妊娠前の食生活をそのまま続けている者が多い。このため妊婦にとって望ましい栄養の摂取方法を、知識としてではなく積極的に実践出来る様指導する。妊婦検診で異常のあった者と現在症状のある者については、母親学級受講時に、摂取した1日分の食餌の記録を提出させ、栄養評価を行い、家庭的にかたよった食餌の傾向を把握しながら、指導の中に具体的な内容を盛り込むことができないか。
- 以上三点について述べたが、忙しい行政の場で直ちに実施するには無理な点もあると思われるが、栄養指導上の留意点としたい。

本調査にあたり御協力、御援助を戴いた岐阜市衛生部長高橋豊先生、三保健所の所長先生、予防課長、保健婦、栄養士の皆様に心からなる謝意を表します。

文 献

- 1) 小林隆, 勝島喜美: 母子保健ノートⅡ, 139~156 (1974) 日本看護協会出版会
- 2) 厚生省公衆衛生局栄養課: 栄養学雑誌 42, 59~65 (1984)
- 3) 古谷博: 臨床栄養, 53, 321, (1978)
- 4) 大森安恵, 横須賀智子: 臨床栄養, 53, 325 (1978)
- 5) 村田豊成, 野平知雄: 臨床栄養, 53, 351 (1978)
- 6) 杉浦喜美子, 豊川裕之, 三宅由子, 小野田博一外: 栄養学雑誌 41, 11~20 (1983)
- 7) 岐阜市衛生部: 衛生年報 No.27, 103~104 (1984)
- 8) 岐阜大学医学部小児科教室, 岐阜市衛生部: 岐阜市における低体重児実態調査, p.2~3 (昭和57年3月)
- 9) 岐阜県衛生部: 衛生年報 (昭和58年3月)
- 10) 岐阜市衛生部: 母親学級テキスト
- 11) 青木康子, 内山芳子, 加藤尚美外: 母子保健ノート4, 192~196 (1975), 日本看護協会出版会
- 12) 照内淳也, 飯田稔: 栄養学総論, 58~60 (1984) ドメス出版