

妊娠中の栄養・食生活及び母乳哺育に対する意識の変化

研究第4部 染谷理絵

要約:

愛育病院の母親学級受講者212名を対象に、妊娠週数16~23週（Ⅰ期）、24~31週（Ⅱ期）及び32~39週（Ⅲ期）の時点で、食生活及び母乳哺育に対する意識について調査を行い、次の結果を得た。

- 1 栄養・食生活について、「妊娠後」特に注意を払うようになったという者は55.7%、「常に」あるいは「妊娠前から」関心を持っていたという者はそれぞれ20%前後に過ぎなかった。
- 2 各期における毎日の食事のとり方は「3食とも栄養を考える」者は30%前後、「1食は有り合わせまたは軽い」という者が60~66%にみられ、妊娠経過に伴い後者の比率が増加する傾向にあった。
- 3 栄養・食生活について、「妊娠後」特に注意を払うようになった者は「常に」あるいは「妊娠前から」関心を持っていた者に比べ、「3食とも栄養を考える」者は少なかった。また、「3食とも栄養を考える」者は野菜・海藻、小魚、レバーの摂取を増やす者が多かった。
- 4 Ⅰ及びⅢ期に母乳栄養を望む者はそれぞれ76.7%、82.5%で、他は混合栄養を望んでいた。また、Ⅰ、Ⅲ期共「3食とも栄養を考える」者、小魚、レバー、卵などを多く摂る者に母乳栄養を望む者が多かった。
- 5 母乳栄養確立のために、乳房マッサージ、食事の注意などの心がけを行っていた者はⅡ及びⅢ期に3/4前後にみられた。
- 6 出産後、病院での過ごし方について、1日中児と一緒にいたいという者は母乳栄養を、授乳時または昼間だけ一緒にいたいという者は混合栄養をそれぞれ望む者が多かった。

見出し語: 妊婦、食生活、母乳哺育に対する意識

Change in concern about Dietary Life and Breast-feeding during Pregnancy

Rie SOMEYA

Questionnaires submitted to 212 pregnant attending a mothers' class asked of concern about dietary life and breast-feeding at stages in weeks 16-23(I), 24-31(II) and 32-39(III) of pregnancy.

- 1 About 56% of subjects replied that concerned about dietary life after becoming pregnant(CA), but only 20% did so habitually or before becoming pregnant(CHB).
- 2 Referring to meals the answer from 30% was "thoughtful of nutrition for 3 meals of a day"(TNM), while that from 60-66% "potluck or light meal once a day" showing an increase of the latter with the progress of pregnancy.
- 3 Compared with CHB, CA showed the lower rate in TNM in which consumption of vegetable, fish and liver also increased during pregnancy.
- 4 Breast-feeding expectants were 77% and 83% at stages I and III, respectively, and the rest wanted mixed-feeding. The former were found more among subjects TNM and consumed more fish, liver and eggs.
- 5 Around 3/4 subjects at stages II and III had been practicing massage or care about diet for establishment of breast-feeding.
- 6 Referring to hospital-stay after delivery there were more of breast-feeding expectants who wanted to be with their baby all day long, but more of mixed-feeding expectants who did so at the time of feeding or daytime only.

Key Words: Pregnant Women, Dietary Life, Concern about Breast-feeding

I 研究目的

妊娠中の栄養・食生活は母体の健康、胎児の発育にとって重要であることは言うまでもなく、また、出産後の母乳栄養の確立や家族が健全な食生活を送る上にも大きな影響を持つものと思われる。妊娠中は、母親学級や定期検診を通して、栄養・食生活に関する知識を得ることが多く、その改善を期待できる時期と言えよう。我々は先に、近い将来、結婚、出産を迎える女子短大生を対象に食生活及び食行動の実態などに関する調査を行い、三食のリズムの乱れ、欠食、食事内容の簡素化、また体重減量のための減食や、精神的な食欲低下あるいは過食傾向などの食行動上の問題を指摘した¹⁾²⁾。これらの問題点は自炊をする下宿生に多くみられ、また、自宅においても自分で食事の用意をする場合には同様の傾向を示し、この年齢においても自己の食生活が自分自身で正しく管理できているとはいえなかった。駒井の報告³⁾によると、妊娠中においても食品の摂取傾向は大幅に変わるものではなく、習慣化した食事形態を変えることは容易ではない者もいるという。

そこで、妊娠期間中に食生活に対する意識がどの様に変化するのか、またこれと母乳哺育に対する意識がどのように関連しているのか知りたいと考え、調査を行った。

II 対象及び方法

1987年2月から1988年1月までに愛育病院の母親学級を受講した妊婦408名に、妊娠週数16~23週（I期）、24~31週（II期）及び32~39週（III期）の時点で、食生活、母乳哺育に対する意識及び母乳哺育確立のための心がけなどを質問紙法により調査し、212名からの回答を得た（回収率52.2%）。

調査開始時における対象者の平均年齢は28.7±3.5歳、66.5%は20歳代の者であり、他の者は30歳代であった。98%の者は初産で、核家族の者が92%を占めていた。また、職業の有無についてI及びII期で調べたところ、有職者はI期では34.0%、II期では24.2%、これらの中、フルタイムの者はそれぞれ49.3%、52.0%であった。

各期における健康状態をみると、概ね良好であるとする者はI期55.7%、II期60.5%、III期54.8%であり、倦怠感、便秘、腰痛、胃のもたれなどの微症状の出現状況は、妊娠期間により多少異なるが、微症状を有する者はI期72.9%、II期73.3%、III期81.7%で妊娠の進行に伴って幾分その割合は増加している。微症状の種類をみる

と、便秘、頭痛、風邪などは妊娠の進行とともに減少し、逆に腰痛、胃のもたれ、貧血、むくみ、蛋白尿などは増加していた。

III 結果及び考察

1 妊娠中の食生活に対する考え方とその実態

II期において、栄養・食生活についての総体的な考え方を調べたところ、約半数の者（55.7%）は「妊娠後、特に食事に注意を払うようになった」という。しかし「常に家族の食事に対して栄養を考えている」あるいは「妊娠前から栄養に関心を持っていた」と答えた者はそれぞれ20.8%、19.8%に過ぎず、また、「食事は栄養的であるよりも、好きなものを食べればよい」「食べることにあまり興味がない」という者も少数ではあるが、それぞれ2.8%、0.9%にみられた。

I、II、III期における毎日の食事のとり方をみると（表1）、「3食とも栄養を考える」者は30%前後、60~68%の者は「1食は有り合わせまたは軽い」という。妊娠経過に伴って「1食は有り合わせまたは軽い」という者の比率が増加傾向にあるのは、食事の準備が負担になっている可能性が考えられる。また、妊娠中であるにもかかわらず、「1食は抜く」という者が全期間を通して約5%程度観察された。

毎日の食事のとり方は家族形態、職業の有無による明かな違いはなかったが、妊娠各期における健康状態との関連をみると、いずれの時期においても「3食とも栄養を考える」という者には健康状態が概ね良好という者の割合が高く、「1食は抜く」という者には、便秘、腰痛、貧血などの訴えが高率にみられた。

また、毎日の食事のとり方と栄養・食生活についての総体的な考え方との関連をみると、いずれの時期においても「常に家族の食事に対して栄養を考えている」あるいは「妊娠前から栄養に関心を持っていた」という者には「3食とも栄養を考える」という者が多く、「妊娠後、特に食事に注意を払うようになった」という者には「1食は有り合わせまたは軽い」という者が多かった。

さらに、各期において14種の食品のとり方を調べ、そ

表1 毎日の食事のとり方

	I 期 212人	II 期 212人	III 期 209人
3食とも栄養を考えてとることが多い	33.0	33.5	27.3
2食はとるが、1食は抜く	3.8	5.2	4.8
3食のうち、1食は有り合わせのものをとる	39.6	39.6	42.1
夕食はきちんととるが、朝食は軽い	23.6	21.2	25.8
食事はあまり欲しくないが、間食はよくとる	—	0.5	—

の結果を図1に示す。非妊時に比べI期に多く摂っている食品は牛乳・ヨーグルト、果物、小魚、レバーの順に多く、一方、嗜好飲料、香辛料を控える者の割合は高い。I期に比べ、II、III期に多く摂るものは牛乳・ヨーグルト、果物、レバー、野菜・海草であり、主食は妊娠経過に伴ってむしろ減少し、それに代わり菓子、紅茶・コーヒーの摂取が増加していた。石井らの1府10県での調査⁴⁾においても、妊娠中最も意識的に増量する食品は牛乳であり、逆に減量する食品は清涼飲料水と、本調査結果と同様な傾向を示した。

各期において、食品のとり方と毎日の食事のとり方との関連をみると、「3食とも栄養を考える」という者にはI期において、菓子や嗜好飲料を控える者が多く、野菜・海草、小魚、レバーの摂取を増やす者が多かった。

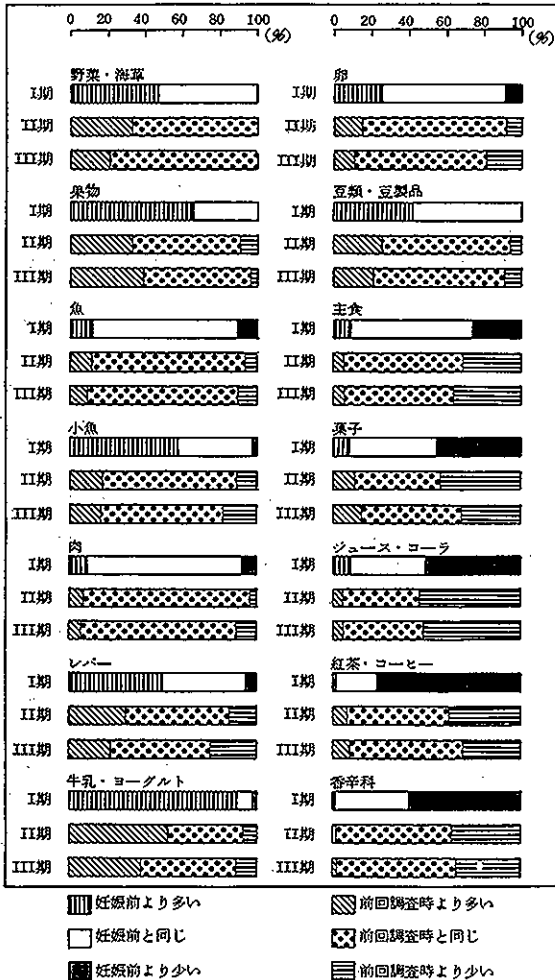


図1 妊娠期間中の各食品のとり方

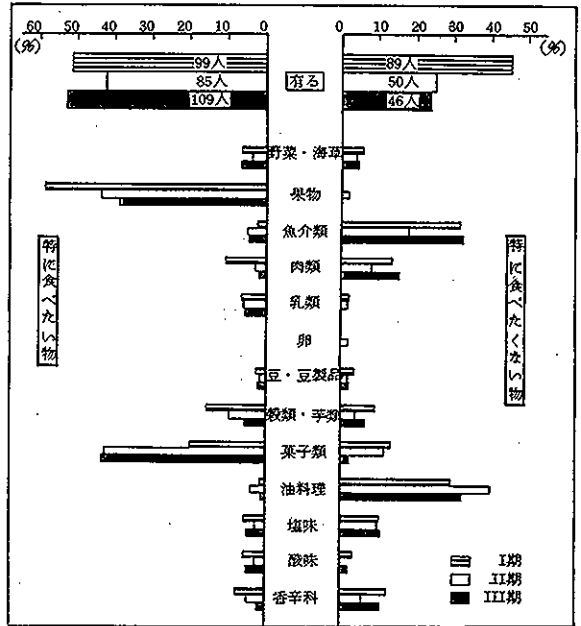


図2 妊娠期間中の嗜好の変化

また、III期においても、同様の傾向が認められた。

さらに、各期における嗜好の変化を図2に示す。特に食べたいものがあるという者はいずれの時期も約半数にみられるが、その内容は時期によって異なる。果物を半数以上の者がI期にあげていたが、妊娠が進むにつれ減少し、一方、菓子類を好む者はI期に比べ、II、III期において倍増していた。この結果は、妊娠初期には酸味を、妊娠末期は甘味をそれぞれ好む者が多いという唐沢らの報告⁵⁾と一致する。妊娠末期に甘味に対する嗜好が強くなるのは、分娩に向けてエネルギーを蓄えるという生理的要求によるものだろうか。一方、特に食べたくないものがあるという者はつわりの影響の残るI期に最も多く、II及びIII期には減少していた。その内容として、I及びIII期には魚介類をあげる者が多く、また、油料理はいずれの時期においても嫌う者が多かった。

各期における、嗜好の変化と毎日の食事のとり方との間には明かな関連はみられなかったが、各食品のとり方をみると、大部分の食品の摂取の増減と嗜好は一致する者が多かったが、菓子、ジュース・コーラ及び香辛料など妊娠中控えたいとされる食品についてはその摂取を心がけて控えているためか「食べたい」と思っている者もみられた。

表2 児の栄養法に対する意識とその選択理由

調査期	栄養法	実数(人)	選 択 理 由 (%)								
			子供の健康 によい	自然だから	母子間の愛 情が深めら れる	手がかから ない	経済的	母親の健康 上	母親の美容 上	仕事を持つ ているため	その他
I 期	母乳群	161	88.2	71.4	66.5	7.5	9.3	5.6	2.5	-	3.1
	混合群	49	71.4	51.0	57.1	14.3	12.2	8.2	2.0	14.3	10.2
III 期	母乳群	174	77.8	69.0	68.4	13.2	14.4	5.7	1.7	0.6	2.9
	混合群	37	62.2	54.1	54.1	10.8	8.1	8.1	8.1	16.2	8.1

2 児の栄養法に対する意識とその選択理由

I及びIII期における児の栄養法に対する意識とその選択理由を表2に示す。人工栄養を望む者は全くみられず、母乳栄養を望む者(母乳群)はI期76.7%、III期82.5%で妊娠の経過と共にその割合は幾分増加する。この結果は昭和60年度乳幼児栄養調査⁶⁾で示された「ぜひ母乳で育てたい」とする者の比率より高かった。I期からIII期に至るまで母乳栄養を望む者は72.7%、混合栄養を望む者(混合群)は13.4%、この間に混合群から母乳群に移行した者は10.0%、逆に母乳群から混合群に移行した者は4.3%であった。

母乳栄養を選ぶ理由としてI及びIII期共に母乳群の67~88%の者は「子供の健康によい」「自然だから」「母子間の愛情が深められる」をあげており、当然のことながら混合群に比べその割合は高い。一方、混合群では母乳群に比べ「母親の健康」を理由にする者の割合が幾分高く、さらに「仕事のため」とする者の割合が高い。特にIII期において、「母親の美容」を理由にする者が8%も観察されたことは注目に値する。I期に比べIII期では両群とも「子供の健康によい」が減少し、母乳群では「手がかからない」「経済的」、混合群では「母親の美容」といった母親が主体となる理由をあげる者の割合が高くみられた。これは妊娠経過に伴い、児の存在がより現実的になってくるためかも知れない。

栄養・食生活に対する総合的な考え方及びその実態と児の栄養法に対する意識との関連を調べた。I、III期共「3食とも栄養を考える」者には母乳群の比率が高く、その選択理由として「子供の健康によい」をあげる者の比率も高かった。また「食べることに興味が無い」という者は、I、III期共に全員が混合群であった。各食品のとり方をみると、I、III期共に小魚、レバー、卵など特に妊婦に必要なカルシウムや鉄の供源となる食品を多くとる者に、母乳栄養を望む者が多かった。また、妊娠中の嗜好の変化との間に一定の関連はみられなかった。

3 母乳栄養確立のための心がけ

II及びIII期における母乳栄養確立のための心がけを調

表3 母乳栄養確立のための心がけ (%)

心 が け	II 期 210人	III 期 212人
特に心がけていない	20.5	27.4
乳房マッサージ	56.7	53.3
乳首の矯正	16.2	16.5
食事の注意	31.9	32.5
内		
バランスのとれた食事	91.8	80.8
主食を多くとる	1.4	4.1
動物性たん白質を多くとる	11.0	21.9
動物性たん白質を控える	2.7	8.2
容		
油の摂取を控える	4.1	11.0
低エネルギー食を実施する	2.7	6.8
その他	2.7	1.4

べ、その結果を表3に示す。何らかの心がけを行っている者はII期79.5%、III期72.6%で妊娠の経過と共にやや減少していた。その手段として約半数の者は「乳房マッサージ」を、1/3の者は「食事の注意」をあげており、妊娠期間により差異はみられない。しかし、「食事の注意」をあげている場合、その内容をみると、大部分の者は「バランスのとれた食事」を心がけているが、III期に入るとその割合は幾分減少し、「動物性たん白質を多くとる」者の割合が上昇する。しかし、逆に「動物性たん白質や油を控える」「低エネルギー食を実施する」者もIII期に増加している。III期において、児の栄養法に対する意識との関連をみると、何らかの心がけを行っている者は当然のことながら母乳群の者に高率にみられた。

母乳栄養確立のための心がけと毎日の食事及び食品のとり方との関連をみると、II、III期共に「3食とも栄養を考える」者に「食事の注意」をあげる者が高率にみられた。一方、各食品のとり方は主食、動物性たん白質や油の摂取を増減するという「食事の注意」の内容を必ずしも反映していなかった。

本調査で少数にみられた妊娠中の低エネルギー食あるいは低動物性たん白質食はその程度によっては胎児の発育に影響を与えるという¹⁾。また、母体の健康に及ぼす影響も懸念されるが、母乳分泌促進についての影響は明らかではない。しかし、今回の調査で、このような食事をとっている者のその内容をみると、他の報告¹⁾にみられるようにそれを厳格に実行している様子はなく、従って健康状態にも特別な問題はみられなかった。

4 出産後の病院での過ごし方

Ⅱ期及びⅢ期における調査結果を表4に示す。両期共に出産後の病院での過ごし方は病院の方針に任せるという者が半数近くにみられ、昼間だけまたは1日中児と一緒にいたいという者がそれぞれ約1/4にみられた。授乳時のみ一緒にいたいとする者は5~8%程度であった。

表4 出産後の病院での過ごし方 (%)

	Ⅱ期 211人	Ⅲ期 211人
病院の方針に任せる	43.1	42.7
昼間だけ一緒にいたい	28.0	26.1
1日中一緒にいたい	23.7	23.7
授乳時だけ一緒にいたい	5.2	7.6

Ⅲ期における児の栄養法に対する意識と病院での過ごし方との関連をみると、1日中一緒にいたいという者は母乳群に、授乳時または昼間だけ一緒にいたいという者は混合群に多い傾向がみられた。母乳栄養確立のためには早期に、しかも頻回の授乳が可能な母児同室制がよいことは知られており⁷⁾、母乳哺育を望む者はこのような理由も考慮に入れているのであろう。

IV 結論

愛育病院の母親学級受講者212名を対象に妊娠週数18~23週(Ⅰ期)、24~31週(Ⅱ期)及び32~39週(Ⅲ期)の時点で食生活に対する意識及びその実態、母乳哺育に対する意識及び母乳哺育確立のための心がけなどを調査し、次の結果を得た。

1. Ⅱ期において、栄養・食生活についての総合的な考え方を調べたところ、「妊娠後、特に食事に注意を払うようになった」という者は55.7%に上り、「常に家族の食事に対して栄養を考えている」あるいは「妊娠前から栄養に関心を持っていた」という者はそれぞれ20%前後に過ぎなかった。

2. 各期における毎日の食事のとり方は「3食とも栄養を考える」者は30%前後、「1食は有り合わせまたは軽い」という者が60~66%にみられ、妊娠経過に伴い後者の比率が増加傾向にあった。

3. 妊娠後、特に食事に注意を払うようになった者は常に、あるいは妊娠前から栄養に関心のあった者に比べて、「3食とも栄養を考える」者は少なく、「1食は有り合わせまたは軽い」者が多かった。

4. 妊娠をきっかけに牛乳・ヨーグルト、果物、小魚、レバーなどの摂取を増やす者が多く、特に「3食とも栄養を考える」者は野菜・海藻、小魚、レバーの摂取を増やす者が多かった。

5. 児の栄養法についてⅠ及びⅢ期に母乳栄養を望む者はそれぞれ76.7%、82.5%で、他は混合栄養を望んでいた。また、Ⅰ、Ⅲ期共「3食とも栄養を考える」者、小魚、レバー、卵などの摂取を増やす者に母乳栄養を望む者が多かった。

6. 母乳栄養確立のために乳房マッサージ、食事の注意などの心がけを行っていた者は、Ⅱ及びⅢ期に3/4前後にみられた。

7. 出産後、病院での過ごし方は、病院の方針に任せるという者は半数近く、昼間だけまたは1日中一緒にいたいという者がそれぞれ約1/4にみられた。また、1日中児と一緒にいたいという者は母乳栄養を、授乳時または昼間だけ一緒にいたいという者は混合栄養をそれぞれ望むものが多かった。

以上の結果から栄養・食生活に対する意識及びその実態は妊娠をきっかけに向上し、母乳栄養に対する認識も妊娠経過と共に高まっていた。また、母乳栄養に対する意識の高い者は良好な食生活を送る者が多かった。しかし、妊娠後、特に栄養に注意を払うようになったという者は、妊娠前から、常に栄養に関心を持っていた者に比べ、実際の食生活が好ましいとは言えず、妊娠中はもとより、それ以前から適切な食生活を身につけることが肝要であるといえよう。今後、これら妊娠中の諸条件が出生後の児の栄養法にどの様に反映しているのか検討していきたい。

本研究をすすめるに当たり、西川寿子(保健指導部)、野木由里(元愛育病院栄養科)の協力を得、また研究第4部水野清子部長にご校閲をいただきましたことを深謝いたします。

文献

- 1) 染谷理絵他：女子短大生の食生活の実態，栄養学雑誌，47，5，P.251~258，1989。
- 2) 染谷理絵他：女子短大生の食行動の実態とその背景，栄養学雑誌，47，6，P.283~291，1989。
- 3) 駒井恵美子：妊娠中の栄養摂取状況の母体及び新生児におよぼす影響，小児保健研究，43，4，P.417~425，1984。
- 4) 石井和他：妊娠栄養に及ぼす妊娠期間、分娩経緯、居住地の影響，母性衛生，27，1，P.67~79，1986。
- 5) 唐沢久仁子他：妊娠中の味に対する嗜好および忌避について，栄養学雑誌，36，1，P.31~37，1978。
- 6) 厚生省児童家庭局母子衛生課：乳幼児栄養の現状—昭和60年度乳幼児栄養調査結果報告書一，1986。
- 7) 山内芳忠他：母乳栄養児の授乳回数とその臨床的意義，Perinatal Care，8，2，P.119~123，1986。