

NLFP

発行：株式会社 パートナース

2016/10/19 発行

TEL:0120-601-281

FEX:0120-601-282

mail:info@partner-s.info

妊娠を望むカップルの食生活に関する実態調査報告

妊娠を望むカップルの食生活の実態とその課題を探り、今後の不妊治療患者へのライフスタイル改善に向けた支援の参考とするために、今年5月に名古屋と品川で開催された妊活イベントにてアンケート調査を行いましたので、ここにその結果(ダイジェスト)を報告します(調査協力：栄養サポートネットワーク合同会社)。

調査の目的

・妊娠を望むカップルは「バランスよく食べて」いるか？

妊娠を望むカップルは、どの程度、「バランスのよい食生活」をおくっているのかを知ることが目的とする。

・なぜ、「バランスのよい食生活」なのか？

「バランスよく食べる」ことは、排卵障害不妊症の低リスク(1)やART治療の良好な治療成績(2)に関連するとの報告があり、厚労省は妊産婦のための食生活指針で「バランスのとれた食事」が妊産婦にとって望ましいと提示(3)していることから妊娠を望むカップルが食事について第一に取り組むべきは「バランスよく食べる」ことである。そこで、その実行度を把握し、妊活カップルへの適切な情報提供の参考とすることを意図した。

調査の方法

妊活イベント来場者への自記式質問紙調査。記入後、管理栄養士から個別アドバイスを実施。

・質問内容

10項目の食習慣の週の頻度(「ほぼ毎日・週4、5日・週3日・週2日以下」)を質問した。「1日3食食べる」、「朝・昼・夕食にたんぱく質源のおかず(肉、魚、卵、大豆製品)を食べる」、「朝・昼・夕食に野菜類を食べる」、「朝・昼・夕食に主食を食べる」、「大豆製品を食べる」、「魚類を食べる」、「乳製品を食べる」、「果物を食べる」、「甘味飲料や菓子類を食べるのは1日に1～2回以下」。

また、睡眠習慣として「夜12時までには就寝する」週の頻度、さらに、体格について該当するBMIの範囲(「18.5未満」、「～20」、「～25」、「25以上」)で回答を得た。

・習慣の有無とバランス度の指標

習慣の有無については、各項目の週の頻度が週に4日以上(「週4、5日」、もしくは、「ほぼ毎日」と回答)で習慣が有るとし、週に3日以下(「週3日」、もしくは、「週2日以下」と回答)で習慣がないとした。

バランス度については、「習慣が有る」項目が多いほど、また、「ほぼ毎日」の項目が多いほど、食生活の「バランス度」が高いとした。また、質問項目の上位ほど重要度が高い項目で、優先的に改善することが望ましい項目とした。

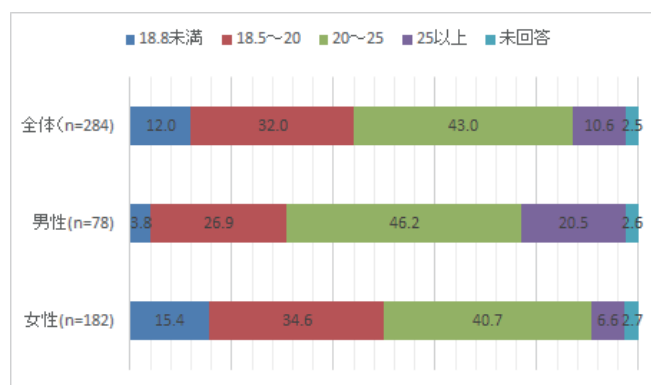
①対象者の性別と年代

男女比は3対7で、30代が64%、40代が17%

回答者の性別は女性182名、男性78名、未回答28名、年代は20代が46名(16.2%)、30代が183名(64.4%)、40代が48名(16.9%)、未回答が7名(2.5%)であった。

②体格(BMI)

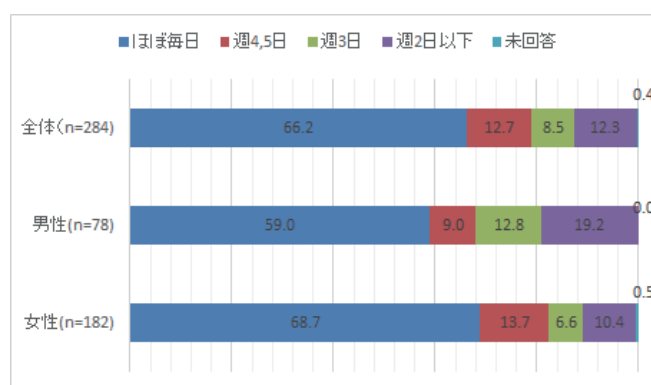
7割は適正、男性の2割は肥満、女性の5割はやせ傾向



体格については7割が適正とされる範囲内。ただし、男性の2割はBMIが25以上の肥満、特に30代の2割、40代の3割が肥満。その一方で、女性の5割はBMIが20未満のやせ傾向であった。

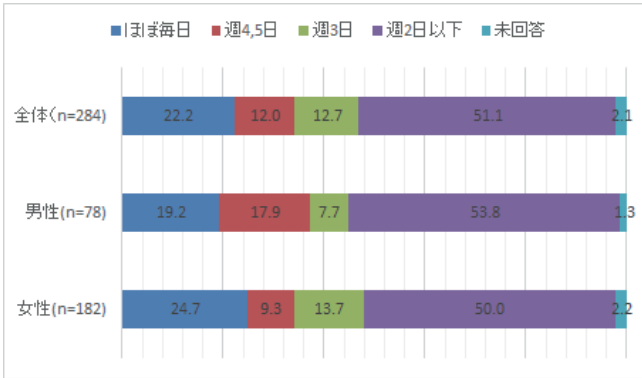
③1日3食食べる頻度について

8割は1日に3食食べる習慣がある



「1日に3食食べる」習慣がある(週4日以上)と回答したのは男性で68%、女性では82%、全体で80%であった。

④「朝食にたんぱく質源のおかずを食べる」頻度 7割は「朝食にたんぱく質源のおかず(肉・魚・卵・大豆製品)を食べる」習慣がない



男女とも 7割が朝食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣がない。また、女性の 35% は「昼食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣がない。

⑤「朝食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣がない人の特徴

「朝食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣がある人とならない人では、その他の項目の習慣にどのような違いがあるのか、クロス集計により検討した。下図は朝食にたんぱく質源のおかずを食べる習慣のある人とならない人の「その他の項目の習慣がない割合」を比較し、その差が 10% 以上ある項目を赤で示した。

男女とも「朝食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣のない人はある人に比べて食生活全体の質が低かった

朝食に「たんぱく質源のおかずを食べる」習慣の有無による望ましい生活習慣の 実行頻度が低い割合

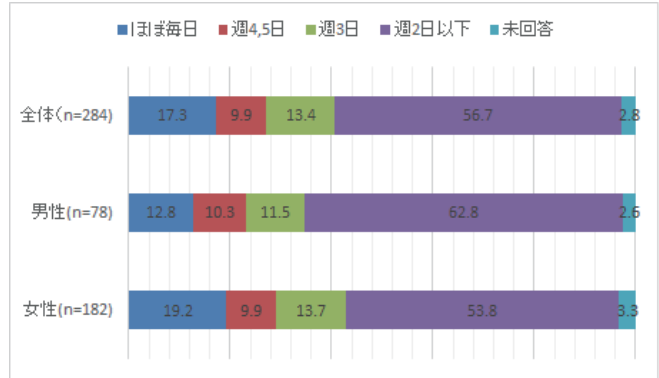
* 実行頻度が低い：週に3日または 週に2日以下 (%)

食事・睡眠習慣 () は目安量	男性		女性	
	朝食にたんぱく質源のおかず あり n=29	なし n=48	朝食にたんぱく質源のおかず あり n=62	なし n=116
一日3食食べる	6.9	45.8	6.6	21.6
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ)・昼食に食べる	13.8	33.3	23.0	41.7
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ)・夕食に食べる	7.1	10.4	9.8	17.2
野菜類 片手1〜2つ) 朝食に食べる	46.4	93.6	37.1	87.6
野菜類 片手1〜2つ) 昼食に食べる	55.2	47.9	35.5	52.2
野菜類 片手1〜2つ) 夕食に食べる	17.2	16.7	9.7	20.0
主食(茶碗1膳相当) 朝食に食べる	10.3	52.1	11.5	35.7
主食(茶碗1膳相当) 昼食に食べる	7.1	10.4	6.5	8.6
主食(茶碗1膳相当) 夕食に食べる	6.9	18.8	16.1	15.5
大豆製品(1日で片手1つ)を食べる	25.0	65.9	17.2	39.6
魚類(1日で切り身1切れ)を食べる	75.9	85.1	74.2	83.5
緑黄色野菜(1日で片手2つ)を食べる	37.9	41.7	27.4	43.4
牛乳またはヨーグルト(1日でコップ1杯)を食べる	37.9	58.3	49.2	49.1
果物類(1日で小皿1つ)を食べる	62.1	85.4	63.9	69.0
甘味飲料・菓子類は1日に1〜2回以内に作る	48.3	52.1	33.9	44.0
夜12時までに就寝する	58.6	71.7	38.7	56.0

男性、女性ともに同様の傾向で、「朝食にたんぱく質源のおかず」を食べる習慣がない人はある人に比べて「1日3食食べる」、「昼食にたんぱく質源のおかずを食べる」習慣がない割合が高く、特に女性では「夕食にたんぱく質源のおかず」、「朝食に野菜類」、「昼食に野菜類」、「夕食に野菜類」、「朝食に主食」を食べる習慣がない割合が高かった。

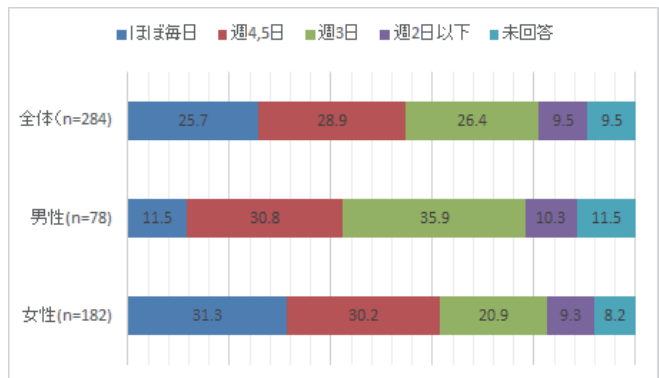
また、男性、女性ともに、「朝食にたんぱく質源のおかず」を食べる習慣がない人はある人に比べて、「大豆製品」を食べる習慣がない割合が高かった。特に、女性では「緑黄色野菜」を食べる習慣のない割合も高く、「甘味飲料や菓子類を食べる」割合が高かった。

⑥「朝食に野菜類を食べる」頻度について 7割は「朝食に野菜類野菜・海そう・きのこ・こんにゃく等)を食べる」習慣がなかった



朝食では、「ほぼ毎日」または「週4,5日」、「野菜類を食べている」割合は、全体で27.2%と3割に満たなかった。特に男性では、23.1%と低かった。また、男性で50%、女性で47%はお昼にも野菜類を食べる習慣がない。

⑦大豆製品を食べる頻度について 男性で「大豆製品を食べる」習慣のある割合は約4割、女性では約6割と、女性のほうが男性よりも摂取頻度が高かった



主な植物性たんぱく質源の大豆食品を食べる習慣があると答えたのは、男性で42.3%、女性で61.5%であった。

⑧大豆製品を食べる習慣のない人の特徴 大豆製品を食べる習慣のない人はある人に比べて男女とも食事全体に偏りがみられる

大豆製品を食べる習慣の有無による望ましい生活習慣の 実行頻度が低い割合

* 実行頻度が低い：週に3日または 週に2日以下 (%)

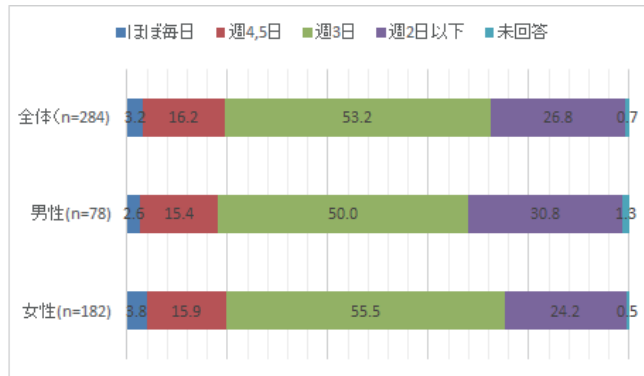
食事・睡眠習慣 () は目安量	男性		女性	
	大豆製品を食べる習慣 あり n=33	なし n=36	大豆製品を食べる習慣 あり n=112	なし n=55
一日3食食べる	21.2	44.4	10.7	25.5
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 朝食に食べる	45.5	82.9	57.1	76.4
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 昼食に食べる	15.2	38.9	26.8	49.1
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 夕食に食べる	3.0	16.7	8.0	23.6
野菜類 片手1〜2つ) 朝食に食べる	65.6	88.6	62.5	76.4
野菜類 片手1〜2つ) 昼食に食べる	36.4	61.1	37.5	58.2
野菜類 片手1〜2つ) 夕食に食べる	6.1	25.0	10.7	23.6
主食(茶碗1膳相当) 朝食に食べる	27.3	50.0	24.1	30.9
主食(茶碗1膳相当) 昼食に食べる	3.0	13.9	5.4	9.1
主食(茶碗1膳相当) 夕食に食べる	12.1	22.2	16.1	12.7
魚類(1日で切り身1切れ)を食べる	72.7	97.1	77.7	90.9
緑黄色野菜(1日で片手2つ)を食べる	39.4	30.6	25.0	52.7
牛乳またはヨーグルト(1日でコップ1杯)を食べる	45.5	58.3	46.4	52.7
果物類(1日で小皿1つ)を食べる	72.7	83.3	62.5	72.7
甘味飲料・菓子類は1日に1〜2回以内に作る	57.6	47.2	40.2	34.5
夜12時までに就寝する	69.7	67.6	54.5	43.6

男性では、「大豆製品を食べる」習慣がない人はある人に比べて、朝食に「たんぱく質源のおかずを食べる」、「野菜類を食べる」「主食を食べる」習慣がない割合が高いことから、朝食の欠食率が高いことが窺える。また、「魚類を食べる」、「果物類を食べる」習慣のない割合も高いことが把握できた。

女性では、「大豆製品を食べる」習慣がある人に比べて、「1日3食食べる」習慣がない割合が高いだけでなく、朝食、昼食、夕食において「たんぱく質源のおかず」も「野菜類」も食べる習慣のない割合が高かった。また、「魚を食べる」、「緑黄色野菜を食べる」、「牛乳を飲むまたはヨーグルトを食べる」、「果物を食べる」習慣のない割合も高く、食生活全般に渡って充実していなかった。

⑨魚を食べる頻度について

魚類を食べる習慣があるのは男女とも2割に満たなかった



男女とも、「ほぼ毎日」または「週4,5日」、魚類を食べている割合は2割にも満たず、男性18.0%、女性でも19.7%であった。

⑩魚を食べる習慣のない人の特徴

魚類を食べる習慣がない人はある人に比べて朝食の質が低く、食事全体に偏りがみられた

魚を食べる習慣の有無による望ましい生活習慣の「実行頻度が低い」割合（全体）

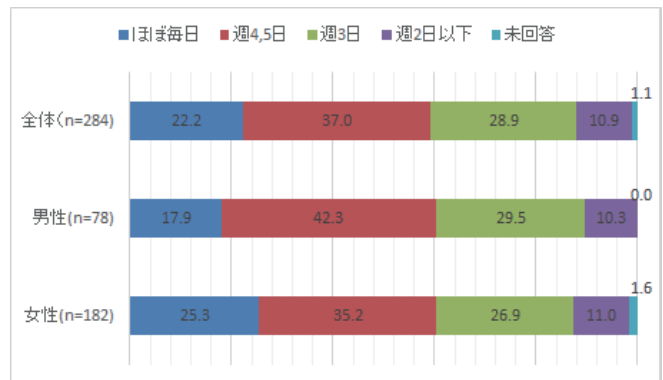
* 実行頻度が低い：週に3日または 週に2日以下 (%)

食事・睡眠習慣 ()は目安量	魚を食べる習慣	
	あり n=55	なし n=224
一日3食食べる	10.9	23.3
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) : 朝食に食べる	53.7	67.7
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) : 昼食に食べる	20.0	23.3
たんぱく質源のおかず(片手1つ〜2つ) : 夕食に食べる	10.9	14.5
野菜類 片手1〜2つ : 朝食に食べる	60.8	74.8
野菜類 片手1〜2つ : 昼食に食べる	32.7	51.3
野菜類 片手1〜2つ : 夕食に食べる	14.5	20.2
主食(茶碗1膳相当) : 朝食に食べる	18.2	32.6
主食(茶碗1膳相当) : 昼食に食べる	3.6	9.9
主食(茶碗1膳相当) : 夕食に食べる	14.5	17.0
大豆製品【日で片手1つ】を食べる	11.6	44.5
緑黄色野菜【日で片手2つ】を食べる	29.1	42.3
牛乳またはヨーグルト【日でコップ1杯】を食べる	38.2	52.9
果物類【日で小皿1つ】を食べる	45.5	75.8
甘味飲料・菓子類は1日に1〜2回以内に作る	49.1	43.3
夜12時までに就寝する	36.4	59.5

魚類を食べる習慣のない人はある人に比べて「1日3食食べる」習慣がない人、朝食に「たんぱく質源のおかず」や「野菜類」、「主食」を食べる習慣がない人の割合が高いことから朝食の欠食率が高いことが窺えた。

⑪「緑黄色野菜を食べる」頻度について

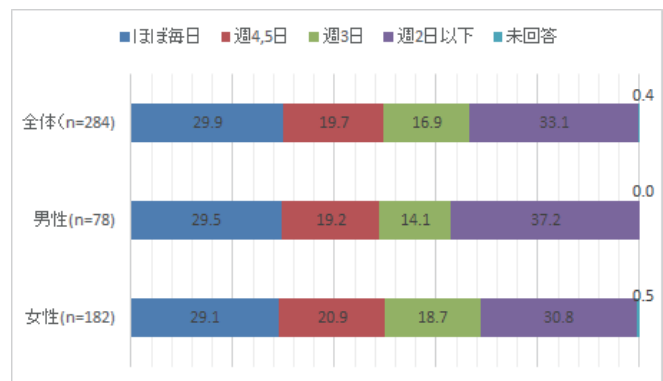
男女とも6割は緑黄色野菜を食べる習慣がある



1日に食べたい総野菜量(350g)の1/3以上を目安量として、両手に一杯分を緑黄色野菜の1日に食べたい量とし、この一定量を食べている頻度を把握した。「ほぼ毎日」または「週4,5日」、「緑黄色野菜を食べている」割合は男性で60.2%、女性は60.5%であった。

⑫「乳製品を食べる」頻度について

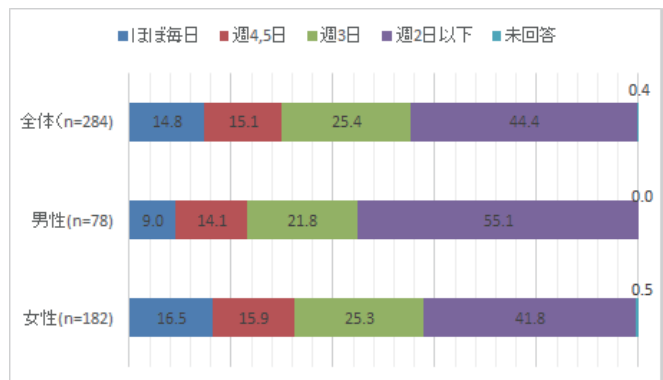
男女とも乳製品を食べる習慣があるのは5割



男性では「ほぼ毎日」または「週4,5日」、「牛乳を飲む(またはヨーグルトを食べる)」割合は48.7%、女性では50.0%にとどまった。

⑬「果物を1日に小皿1〜2つ分食べる」頻度について

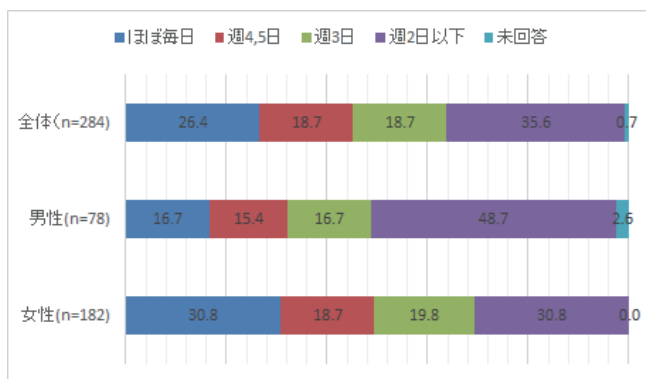
果物類を習慣的に食べているのは全体の3割程度



1日に200gの果物摂取が推奨されているが、バナナ1本、リンゴ半分、オレンジやキウイフルーツ1個を目安量として食べる頻度について把握した。男性では「ほぼ毎日」または「週4,5日」、「果物を食べる」割合は23.1%にとどまり、女性でも32.4%であった。

⑭「夜12時までに就寝する」頻度について

夜12時までに就寝する習慣があるのは男性で3割、女性で5割であった



男性では「ほぼ毎日」または「週4,5日」、「夜12時までに寝るようにしている」と回答した割合は32.1%、女性では49.5%であった。

⑮夜12時までに就寝する習慣のない人の特徴
夜12時までに就寝する習慣のない人は朝食が充実していない様子が見られる

夜12時までに就寝する習慣の有無による望ましい生活習慣の実行頻度が低い割合

* 実行頻度が低い：週に3日または週に2日以下^(%)

食事・睡眠習慣 () は目安量	男性		女性	
	夜12時までに就寝する習慣あり n=25	なし n=51	夜12時までに就寝する習慣あり n=88	なし n=91
一日3食食べる	16.0	37.3	11.5	22.0
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 朝食に食べる	52.0	66.0	56.8	73.9
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 昼食に食べる	20.0	29.4	11.5	42.2
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 夕食に食べる	8.3	11.8	17.2	11.1
野菜類 片手1〜2つ 朝食に食べる	66.7	80.0	66.3	74.2
野菜類 片手1〜2つ 昼食に食べる	40.0	56.9	44.3	49.5
野菜類 片手1〜2つ 夕食に食べる	12.0	15.7	16.1	17.6
主食(茶碗1膳相当) 朝食に食べる	28.0	39.2	22.7	31.9
主食(茶碗1膳相当) 昼食に食べる	4.2	11.8	5.7	9.9
主食(茶碗1膳相当) 夕食に食べる	16.0	13.7	19.3	13.2
大豆製品(1日で片手1つ)を食べる	52.4	50.0	36.3	28.6
魚類(1日で切り身1切れ)を食べる	80.0	82.0	71.3	87.9
緑黄色野菜(1日で片手2つ)を食べる	20.0	49.0	38.6	38.2
牛乳またはヨーグルト(1日でコップ杯)を食べる	60.0	49.0	47.1	51.6
果物類(1日で小皿1つ)を食べる	60.0	84.3	62.1	72.5
甘味飲料・菓子類は1日に1〜2回以内にす	52.0	49.0	38.6	42.9

男性では「夜12時までに就寝する」習慣のない人は「1日3食食べる」、「朝食にたんばく質のおかずを食べる」、「朝食に野菜を食べる」、「朝食に主食を食べる」習慣のない割合が高く、朝食が充実していない様子が見られた。また、「緑黄色野菜を食べる」、「果物を食べる」習慣のない割合も高く、食生活への気遣いを持つ余裕がないように思われた。

女性では「夜12時までに就寝する」習慣のない人は「朝食にたんばく質のおかずを食べる」、「昼食にたんばく質のおかずを食べる」習慣のない人の割合が高く、「魚を食べる」、「果物を食べる」習慣のない割合も、日常的に「夜12時までに就寝する」習慣がある者に比べて高かった。

就寝時間が「バランスよく食べる」ことに影響を及ぼしているのではないかと考え、「夜12時までに就寝する」週の頻度を質問した。その結果、やはり、夜12時まで就寝する習慣のない人は朝食が充実していない傾向が見られた。

まとめ

1日のエネルギー摂取量は概ね適正で、1日3食食べているけれども、1食ずつの食事バランスが偏っている

妊娠を望むカップルは1日のエネルギー摂取量は概ね適正で、1日3食食べてはいるが、1食ずつの食事バランスが偏っている。その結果、糖質過多やたんぱく質、微量栄養素不足のリスクが高い。また、朝食にたんぱく質源のおかずや野菜を食べない食習慣は体格(BMI)が適正でも、インスリン抵抗性を招いているリスクも高い。

「朝食」・「大豆製品」・「魚類」、の3つの習慣がライフスタイルの質を決める

朝食にたんばく質源のおかずを食べる・大豆製品を食べる・魚を食べる習慣による他の望ましい習慣の実行頻度が低い割合

* 実行頻度が低い：週に3日または週に2日以下^(%)

* 各食習慣で実行頻度が低い割合が最も低い数字を赤い文字にしてある

食事・睡眠習慣 () は目安量	朝食にたんばく質源のおかずを食べる習慣あり 全体 n=91	大豆製品を食べる習慣あり 全体 n=145	魚類を食べる習慣あり 全体 n=55
一日3食食べる	6.7	12.9	10.9
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 朝食に食べる	0.0	53.7	53.7
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 昼食に食べる	20.0	23.8	20.0
たんばく質源のおかず(片手1つ〜2つ) 夕食に食べる	9.0	6.8	10.9
野菜類 片手1〜2つ 朝食に食べる	40.0	62.8	60.8
野菜類 片手1〜2つ 昼食に食べる	41.8	36.5	32.7
野菜類 片手1〜2つ 夕食に食べる	12.1	9.5	14.5
主食(茶碗1膳相当) 朝食に食べる	11.1	24.5	18.2
主食(茶碗1膳相当) 昼食に食べる	6.7	4.7	3.6
主食(茶碗1膳相当) 夕食に食べる	13.2	14.9	14.5
大豆製品(1日で片手1つ)を食べる	19.5	0.0	11.6
魚類(1日で切り身1切れ)を食べる	74.7	75.5	0.0
緑黄色野菜(1日で片手2つ)を食べる	30.8	27.7	29.1
牛乳またはヨーグルト(1日でコップ杯)を食べる	45.6	45.3	38.2
果物類(1日で小皿1つ)を食べる	63.3	63.5	45.5
甘味飲料・菓子類は1日に1〜2回以内にす	38.5	43.2	49.1
夜12時までに就寝する	45.1	57.5	36.4

「朝食にたんばく質源のおかずを食べる」、「大豆製品を食べる」、「魚類を食べる」習慣のある人の「その他の望ましい生活習慣の実行頻度の低い割合」を比較したところ、その他の望ましい生活習慣の実行頻度も、概ね、高く、基本的な食生活が整っている傾向がみられた。

妊活情報は多くても、「本当に大切に、必要な情報」は乏しいのかもしれない

特定の食品や食材などの知識があっても、「バランスよく食べる」ための具体的な方法についての情報が不足していることが個別アドバイスを通して感じられた。

提言

BMIだけでなく、食事内容によるスクリーニングと介入

今回の調査結果からBMIが適正でも、食事内容が偏ることによって、インスリン抵抗性を招いている可能性が示唆された。このことから、体格(BMI)だけでなく、食事内容についても介入する必要があると考えられた。

食事バランスについての適切な情報提供

妊活情報は販売促進情報に偏っているため、本当に大切に、必要な情報を医療機関のスタッフから提供することが治療のサポートになり得ると考えられた。

文献

- 1) Obstet Gynecol. 2007; 110: 1050-58
- 2) Hum Reprod. 2012; 27: 2526-31
- 3) 厚生労働省・妊産婦のための食生活指針