

ファストフードや外食の頻度が高いと 妊娠にはどんな影響があるのでしょうか？

さまざまな研究から妊娠前の食生活は妊娠しやすさや妊娠後の胎児の発育、さらに出生後の健康にも影響することがわかっています。今回はファストフードや外食の頻度と不妊の関係について取り上げます。

外食で不妊症の割合が2倍以上に

まず、米国国民健康栄養調査のデータをもとに30-49歳の健康な女性2143名に対して、自宅で調理しない食事の頻度と不妊症(妊娠を試みてから1年以上かかる)の割合を調べた結果を紹介します(*1)。

1日に1回以上外食する女性は、全くしない女性に比べて不妊症の割合が2.82倍も高いという結果に。ファストフードの頻度だけで調べると、ファストフードを1日に1回食べる女性は、全く食べない女性と比べて不妊症リスクが2.73倍でした。

果物とファストフード

次に、5598名の妊婦を対象に妊娠前の食生活について調べた研究です(*2)。

1日に果物を3回以上食べる女性と比べて、1日1、2回食べる女性は妊娠までの期間が6%、週に1~6回食べる女性は11%、月に2、3回食べる女性は19%、妊娠するまでに長く時間がかかっていました。ファストフードに関しては、週4回食べた女性に比べて、週2、3回の女性は妊娠までの期間が11%、週1回の女性は21%、食べなかった女性は24%、それぞれ期間が短かったのです。

つまり、果物を食べる回数が少ない女性ほど妊娠までに時間がかかり、ファストフードを食べる回数が多い女性ほど妊娠までの期間が長くなることがわかりました。

自宅で調理をしない食事をとる回数が増えると妊娠するための力には、マイナスになるといえます。ファストフードの代表ともいえるハンバーガーやフライドポテト、ホットドッグやフライドチキンなどは、栄養面では脂肪や糖質に偏っています。そうした食事が続くと野菜不足になったり栄養バランスが保てなくなったりするのは想像にかたくありません。

食事は胎児にも影響を及ぼす

妊娠前の食生活が胎児に及ぼす影響について調べたイギリスの研究があります(*3)。

妊娠の3週間前からマウスにファストフードのハンバーガー、フライドポテト、甘いソフトドリンクの栄養価を模して作った餌を与え、体重の変化、脂肪や糖の代謝への影響を調べ、通常の餌を与えたマウスと比較しました。

すると、母親や胎児の体重には影響が及ばなかったのですが、母親の乳腺の発達と乳タンパク質組成が変化していることがわかりました。ファストフードを食べた母親の母乳の乳タンパク質の質が低下することがわかったのです。乳タンパク質は、新生児の発育に重要な役割を果たすので、質の低下は生まれてくる赤ちゃんの健康にマイナスの影響を及ぼしかねません。

手軽に食べられるファストフードは、忙しい現代には便利なもの。たまに食べる分には問題ありませんが、妊活中はできるだけ控えて、自分で調理した食事をとるのが望ましいといえます。理想的な食べ方としては、全粒穀物や野菜、果物、ナッツ類、魚を中心とした地中海食がおすすめです。参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

(*1) J Prev Med Public Health 2020; 53: 73.

(*2) Hum Reprod 2018; 33: 1063

(*3) Acta Physiologica 2022.

電子版 DOI: 10.1111/apha.13861

参考資料

「自宅で調理しない食事頻度と妊娠しやすさの関係」

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20200419.html>

「家で食事をつくり、食べること」

<https://www.akanbou.com/column/henshuuchou/20200706.html>

「妊娠前の食事と妊娠迄に要した時間との関係」

<https://www.akanbou.com/news/news.2018051201.html>