

[学会発表]

## 出産後の母親の体重、体型に関する認識と食事摂取量に関する調査

加藤 亮, 柏 絵理子

2010年9月11日

第57回日本栄養改善学会学術総会

女子栄養大学 坂戸キャンパス

【目的】妊娠、出産は女性にとって自身の健康に対する意識が高まる契機となり、食事に対する考え方や技術は家族の現在、将来の健康に影響すると考えられる。本研究では出産後の母親の体重と体型に関する認識の関連を明らかにし、同時に食事調査を実施することにより、特徴と問題点を明らかにすることを目的とした。【対象と方法】T県で協力が得られた11市町の産後2~7ヶ月の母親を市町村データベースから抽出し、体重、体型、食への関心に関するアンケートを郵送した。食事調査には簡易型自記式食事歴法質問票を用いた。アンケートに回答した対象者は698名、有効回答数は295であった。【結果】対象者の平均年齢は $30.0 \pm 4.1$  (SD)歳であった。妊娠中の平均体重増加量は $11.1 \pm 4.2$ kg、調査時点の平均BMIは $20.9 \pm 2.8$ kg/m<sup>2</sup>であった。体重変化では出産後6ヶ月までにほとんどの対象者が妊娠前の体重に戻っていた。出産後5~7ヶ月の対象者では、BMI $25.0$ kg/m<sup>2</sup>以上の肥満と判定される人の割合は5.8%、BMI $18.5$  g/m<sup>2</sup>未満のやせと判定される人の割合は16.3%であり、同年代の女性の全国平均よりも割合は低かった。一方で体型イメージが4以上、もしくはBMIが $22.0$ kg/m<sup>2</sup>以上になると、ほぼ全員が減量を希望していた。理想の体型イメージは全ての対象者でほぼ一致していた。76.6%の対象者は自分の食事にも子供の食事にも関心があり、食事の用意に時間を割いていた。一方で自身と子供の食事に関心がない対象者(10名3.4%)では、食物繊維、鉄、ビタミンAなどの栄養素で摂取量が他の対象者に比較して低い傾向が見られた。60%の対象者は栄養士による個別栄養指導を希望していた。【結論】出産後の母親の体重変化には大きな問題は見られなかった。一方で減量を希望する対象者の割合は高かった。少数の母親について食物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取量が不足している可能性が考えられ、食事に関する指導を行う必要があると考えられた。