

＜ 若い世代に必要なプレコンセプションケア教育と 出産した児の生育に関する食育内容の検討 ＞

研究年度 令和 4年度

研究期間 令和 4年度～令和 6年度

研究代表者名 境田 靖子

共同研究者名 由田克士，近江雅代，
山崎英恵，岩橋明子

I.はじめに

低出生体重児の出生要因として、母親のやせや妊娠中の体重増加不足などが指摘されているが、妊孕期にある女性のライフスタイルの乱れや理想とするボディイメージとしての「やせ」思考から、非妊時からの unnecessary ダイエットや妊娠による体重増加を抑えることがその要因と考えられる。現在、20歳代の女性の「やせ」は約20%で推移しており、20歳代の朝食欠食率はどの世代よりも高いことから、第4次食育推進基本計画においても継続的に、若い世代の食育推進は重点課題となっている。若い世代では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について、「健康に良い」といったプラスのイメージがある一方で、「お金がかかる」、「準備するのが面倒」といったマイナスのイメージを持っていることも示されており、単価の高い野菜や果物といった食料品の購入から摂取につなげるためには、若い世代の価値観の変容が必要であると考えられる。また、計画外妊娠の場合、子どもの母乳育児と栄養状態にマイナスの影響を与える可能性や、低出生体重児出産のリスクと関連があるとの指摘もされていることから、妊娠前、つまり青年期からの適切な食生活が必要であることがわかる。

プレコンセプションケアとは、「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと（WHO）」で、不妊症やハイリスク妊娠の増加等、プレコンセプションケアの欠落が引き起こす問題は世界中に広がっているが、日本ではさらにセクシュアリティ教育の不十分、ヘルスリテラシーの低さ、ジェンダー格差等も加わり、プレコンセプションケアが遅れていると言われている。また、プレコンセプションケア教育の中には「適正な体重の維持」が掲げられており、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を普段から摂取する」ことが重要だとされていることから、栄養士が担う分野は大きい

と考えられる。

本研究は、若い女性の体型（主にやせ思考）と関連する食生活リテラシーや価値観、および女性の非妊時体格や教育歴が妊娠・出産・育児に対し及ぼす影響を調査し、現代の若い世代に必要なプレコンセプションケア教育の内容と今後の子育て支援の在り方について検討する。令和4年度は、そのプレ調査として実施する。

II. 研究内容

1.対象・方法：長崎県立大学栄養健康学科 1～4年生を対象に質問紙調査を実施し、調査票の提出（同意）があった133名（回収率84.1%）とした。

2. 調査期間：2022年10月。

III. 研究成果

1. 大学生の食生活リテラシーとライフスタイル

回収された調査票133名中誤記入や欠損があった者を除外し、112名を解析対象とした。食生活リテラシー得点の中央値で分類し2群間での比較を行った。

食生活リテラシー高群は低群より、外食の頻度が高く、食の情報源としてSNSの利用が高かった。本調査では、ヘルスリテラシーの中でも食生活リテラシーに絞って調査を行ったため、情報を取捨選択するために必要な批判的リテラシーは測定しなかったため、今後、批判的リテラシーを含むヘルスリテラシーの調査が必要である。

2. 妊娠・出産・育児に対する考え

回収された調査票133名中誤記入や欠損があった者を除外し、99名を解析対象とした。将来希望する授乳方法で3群に分類し群間比較を行った。

将来、母乳育児を希望する群は34.3%、人工乳育児を希望する群は53.5%と母乳を希望しない者が半数を占める結果となった。また、人工乳を希望する者は兄姉がおり、第2～3子であり、自身も人工乳で育った、その逆に母乳を希望する者は弟妹がおり、第1子であり、自身も母乳で育った傾向がみられ、実際に自分が受けてきた育児やきょうだいの存在が強く影響していると考えられる。