教育講演「若い女性のやせ・貧血→小児、思春期の健康・栄養の諸課題について」

講師　国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所　所長　滝本　秀美氏

1.国民・健康栄養調査からみえた日本人の状況

2019 年の国民・健康栄養調査の結果から、若い世代と高齢世代では食事内容が異なっていることがわかり、特に若い世代で課題が大きい。例えば、日本人の食塩摂取量は徐々に減少しているものの、食塩摂取の内訳として最も多い調味料からの食塩摂取量の減少が、40 歳以上に比べて 20 ～ 39 歳ではあまりみられていない。全体としても目標量を 3 ｇ程度超過している。また、果物の摂取量は全ての年代で少ない。野菜の摂取量はどの年代においても目標の 350 ｇに達しておらず、2001 年に比べると 30 ｇ程度減少している。特に若い世代は 60 歳以上に比べて摂取量が少ない。

2.若い女性の現状と課題

20 ～ 39 歳の女性の平均 BMI は 2000 年代初めにかけて減少傾向であったが、近年は横ばいで推移している。やせ（BMI18.5kg /㎡未満）の割合を昭和 48 年と令和元年で比較すると 20 歳代で 15.1％→ 20.7％、30 歳代で 7.2％→ 16.4％と増加している。20 歳代女性の 2 割弱が、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「ほとんどない」と答えており、妊娠を計画する女性では付加的な摂取が望まれる葉酸についても推奨量を充足できていない。血中ヘモグロビン値においても 20 ～ 30 歳代の約 2 割が 12 ｇ /dl 未満となっている。また、身体活動については、20・30・40・50 歳代の各年代で歩数に差はなく、運動習慣のある者の割合は 50 歳代以上に比べて 20 ～ 40 歳では顕著に少なく、若年女性は食事と運動の両方で課題が大きい。

3.出生体重と生活習慣病との関連

日本は、OECD の平均より早産の割合は低いが低出生体重児の割合が高く、これは母体での発育が抑制されていることを示している。低出生体重児の割合は平成 17 年頃から総出生数の約 1 割と高止まりで推移している。出生体重と生活習慣病の関連がいくつかの研究で報告されており、1997 年のイギリスの研究では、冠動脈疾患死亡率および 2 型糖尿病発症率のいずれも出生体重区分が大きい群ほど少なかった。また、第二次世界大戦中のオランダにおける、妊娠中に総エネルギー摂取量が 1000kcal 未満の飢餓状態に置かれた妊婦の正期産胎児に対する追跡研究において、母体が飢餓状態に曝露された時期によって影響に差が見られた。出生体重・身長が最も低かったのは妊娠後期曝露群であり、50 歳時の体重が重かったのは初期曝露群であった。さらに、冠動脈疾患発症率は初期曝露群で高く、糖負荷後 2 時間の血糖値は全ての群で飢餓前出生に比べて高かった。日本においても、心血管疾患・高血圧・糖尿病において、出生体重が 3kg台の児に比べて低出生体重児では発症割合が高かった。

母体の栄養状態と児の肥満度との関連について、母親の肥満は母乳の脂肪酸の組成やホルモン分泌等に影響し、代謝性の疾患は児の脂肪細胞の発達に影響を与える等、これらは複雑に関係しているが、児の身体組成に与える影響はまだ十分に明らかになっていない。

2021 年「妊産婦のための食生活指針」の改訂にあたり「妊娠前から」の文言が追加され、妊娠前からの食生活が重要であることが明記された。望ましい体重増加量については産婦人科学会の目安と一致された。体重増加量には個人差があるため、一律ではなく個々に対応が必要である。また、からだを動かすことが追加された。

4.子どもたちの生涯にわたる健康維持のために

国民・健康栄養調査で子どものエネルギー摂取量の推移を見ると、1995 年から 2019 年にかけて男女とも 1 ～ 6 歳で有意に減少していた。特に女子では 7 ～ 14 歳、15 ～ 19 歳でも有意に減少しているとともに、この 2 区分のエネルギー摂取量がほとんど変わらない状況であった。このことから若い女性のやせについては小・中学生の頃からのアプローチが重要であると考えられる。

小児を対象とした研究は少なく、日本人の食事摂取基準（2025 年版）の策定においても成人の値からの推定値となっている。

乳児期においては将来の健康との関連について、母乳栄養が過体重や肥満、糖尿病リスク低減の可能性があること、乳児期の急激な発育はその後の肥満リスクが高まることなどが報告されている。

子どもの長期的な健康影響をアウトカムとして考慮した栄養・食生活指針は、その研究の難しさから少ない。今後はエコチル調査などからより多くの知見が明らかになることを期待する。

（文責　公衆衛生　栗田　恵）