

女性のトータルライフヘルスケアからみた栄養の課題と展望

メタデータ	言語: jpn 出版者: 日本DOHaD学会 公開日: 2022-03-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 合田, 敏尚 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10271/00003954

第 45 回日本女性栄養・代謝学会学術集会

<特別講演>

女性のトータルライフヘルスケアからみた栄養の課題と展望

静岡県立大学 食品栄養科学部 特任教授 「ふじのくに」みらい共育センター長

合田 敏尚

現代のわが国において、持続可能な社会の実現を目指す観点から優先して取り組むべき栄養上の主要な課題のひとつは、若年女性のやせ志向に由来する栄養不足による、世代を超えた健康影響の回避である。胎児期から乳幼児期の栄養不足により神経発達障害や生活習慣病の発症リスクが高まるという DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) の概念は、コホート疫学研究やモデル動物実験によって確立されつつある。基盤として想定される分子機構は、「胎児期から乳幼児期における偏った栄養状態の履歴が、特定の遺伝子上に刻印を残す」というエピゲノム修飾機構である。栄養学の進展により、栄養素および「栄養状態の変化」は、シグナルとして遺伝子発現の変動をもたらすことが明らかにされ、エピゲノムの変化を伴う知見も蓄積されつつある。

現代のわが国の低出生体重児の割合の高さと、妊娠前・妊娠期におけるエネルギー、栄養素等の摂取不足という課題の解決にむけた方策としては、2021 年 3 月に厚生労働省が策定（改定）した「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」による啓発活動が推奨される。この指針は、「妊娠前からバランスの良い食事をしっかり」などの 10 項目からなり、その中に、妊娠中の体重増加の目安がある。日本産科婦人科学会から最近提示された妊娠中の体重増加指導の目安（普通体重で 10~13 kg、やせで 12~15kg）が、従来よりも高く設定されたことは注目すべきである。一方、個々の妊産婦の低栄養・過栄養対策としては、妊娠準備期および妊娠期の女性に対して、産婦人科医、助産師と管理栄養士がチームとなり、健康・栄養状態を把握した上で、健診時に栄養ケアを実践するシステムを作ることが望ましい。授乳期・離乳期に食事の知識と技術の学びを支援し、児の食育を切れ目なく支援することも重要な課題である。