

5 「妊産婦のための食生活指針」及び「妊娠期の至適体重増加チャート」の活用に向けて

妊産婦に対して食を通じた健康支援をより効果的に行うためには、医療機関や市町村保健センター等における妊婦健診や保健・栄養指導の場における個別対応と、妊娠前からの健康的な食生活の実現への取組も含めた集団的対応の両面から、総合的な取組を推進することが重要である。特に、若い女性における食事バランスの偏りや低体重者の増加等が健康上の問題として指摘される中、食生活全般に関わる問題改善に向けたより早期からの対策も求められる。

本報告書では、このような集団的対応と個別対応の両方に活用できるツールとして、「妊産婦のための食生活指針」を作成するとともに、「何をどれだけ食べるか」をより具体的に示すものとして「妊産婦のための食事バランスガイド」を併せて提示した。また、妊娠期間中の栄養状態を把握し、より良好な妊娠状態を維持するための目安となる「妊娠期の至適体重増加チャート」を作成した。

これらの3つのツールは、それぞれ個々に用いるのではなく、妊娠及び授乳期間中の“食を通じた健康支援”という観点から、総合的に活用される必要がある。例えば、その人の食生活等の生活背景を十分に思慮することなく、体重増加の数値のみが強調されることは好ましくない。従って、啓発用リーフレット等で妊産婦に対して情報提供を行う場合には、本報告書の「妊産婦のための食生活指針」にあるような形で、これらの3つのツールを有機的に組み合わせることが望まれる。

具体的な活用の場としては、幅広い対象への普及啓発及び環境整備と、妊婦健診等の場に分けられる。前者については、母子健康手帳及びリーフレット、並びに各種妊産婦向け雑誌やインターネット等を通じたわかりやすい情報提供が求められる。さらに、妊娠前からの食生活上の問題を改善するためには、学校保健での取組を含めたより早期からの対策とともに、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどにおける「食事バランスガイド」を活用したわかりやすい食品表示など、特に若者を取り巻く食環境の整備が推進されることが望まれる。

一方、食生活上の問題が大きいと考えられる者については、早期からのまた必要に応じて、個別かつ重点的な対応が必要となる。すなわち、管理栄養士などの専門家が、食生活上の問題点の把握及びそれに対する指導を、医療機関等において積極的に行うことが望ましい。なお、産科的なリスクの高い者に対しては、医学的管理として個別な判断及び対応がなされるべきである。

<具体的な活用の場>

○母子健康手帳及び各種妊産婦向け雑誌などでの情報提供の推進について

妊娠を希望する段階や妊娠初期からの情報提供という観点からは、母子健康手帳や各種妊婦向けの雑誌などに、今回作成した「妊産婦のための食生活指針」の内容や、妊娠期における望ましい体重増加の目安等がわかりやすく示され、それらの内容が正確に伝えられることが必要である。

○妊娠前からの健康な食習慣形成を支援する環境整備の推進について

妊娠前からの食生活上の問題を改善するという観点からは、過度のダイエットなど、食事内容や食事バランスの偏り、それらをめぐる情報の氾濫がみられる現状を踏まえ、自らの健康の維持・増進のために適切な食品や情報を選択する力を身につける必要があり、学校保健などにおける早期からの取組が求められる。特に、朝食の欠食など、食生活の乱れがみられる若い年代に対しては、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、外食等において、「食事バランスガイド」を活用した様々な情報提供や普及活動などが積極的に行われる環境が整備され、妊娠・授乳期間中に活用される「妊産婦のための食事バランスガイド」と連動した情報提供が実現することが望まれる。

○妊婦健診などの場における食生活及び体重などに関するスクリーニングについて

妊娠前からのことも含めて、食生活上の問題点を簡便に把握するためには、「妊産婦のための食事バランスガイド」が有用である。各料理区分の摂取目安量に関する自記式のチェック表や面接によって、食事バランスが著しく偏っている者をスクリーニングすることが可能である。また、妊娠前の体重がBMIとして18.5未満であり、極端なダイエット等を行っていることが確認された者については、管理栄養士などの専門家による詳細な食事調査や栄養状態の評価を行うことが望ましい。

○食生活の指導及びフォローアップ並びにその評価について

「妊産婦のための食事バランスガイド」等を活用した具体的な食事指導や、妊娠中の体重変化の把握等が行われることが望ましい。併せて、喫煙・飲酒、運動習慣等の生活行動全般についても把握し、適切な指導を行う。なお、経過の途中、医学的管理が必要な状態（例：鉄欠乏性貧血等）となった場合には、個別的に臨床上必要な管理を行う。また、妊娠中は、自らの食生活や生活習慣を見直す動機づけが得られやすいと考えられ、出産後や授乳期も含めて、食生活等の改善に向けての支援・指導が継続的に行われることが望ましい。

○食を通じた健康支援における更なる効果的な支援方法について

今回提示された「妊産婦のための食事バランスガイド」や「妊娠期の至適体重増加チャート」の使用について具体的な活用方法とその効果が検証されるなど、妊産婦に対する健康支援について、より効果的な支援方法の開発に関する調査研究が今後も継続に実施されることが求められる。