

く、いずれも 27.1%が「とても役立った」と回答しており、「まあ役立った」と合わせると 7 割以上が肯定的な評価をしていた。一方、経産婦ではそのいずれにも参加していなかった者が 3 割以上みられた。とくに、経産婦で地域の母親学級に参加しなかった者は 67%と多数であった。

妊娠期は、妊娠中の栄養・食生活について知識を得るだけでなく、子育て期をみすえた栄養・食生活支援を実施する機会である。地域と医療機関が情報を共有し、その適性に即した情報提供を実施することで、きめ細かい子育て支援につながるものと考えられた。とくに、出産経験を有しているために母親学級への参加機会が少ない経産婦に対しても、初産婦同様に情報提供をおこなうことが必要であると考えられた。

#### 謝辞

本研究の遂行において、対象者への協力依頼にご尽力下さった三鷹市の管理栄養士大須賀様はじめ皆様方に深く感謝いたします。

#### E. 研究発表

##### 1. 論文発表

- 1) Takimoto H, Sugiyama T, Nozue M, Kusama K, Fukuoka H, Kato N, Yoshiike N. Maternal antenatal body mass index gains as predictors of large-for-gestational-age infants and cesarean deliveries in Japanese singleton pregnancies. *J Obstet Gynecol Res.* In press.
- 2) Takimoto H, Hayashi F, Kusama K, Kato N, Yoshiike N, Toba M, Ishibashi T, Miyasaka N, Kubota T. Elevated maternal serum folate in the third trimester and reduced fetal growth: a longitudinal study. *J Nutr Sci Vitaminol.* In press.
- 3) Takimoto H, Mitsuishi C, Kato N.

Attitudes toward pregnancy related changes and self-judged dieting behavior. *Asia Pac J Clin Nutr.* In press.

- 4) Isomura H, Takimoto H, Miura F, Kitazawa S, Takeuchi T, Itabashi K, Kato N. Type of milk feeding affects hematological parameters and serum lipid profile in Japanese infants. *Pediatrics Int.* in press.

##### 2. 学会発表

- 1) 瀧本秀美, 林芙美, 草間かおる, 石橋智子, 宮坂尚幸, 久保田俊郎, 加藤則子 妊娠前体格と理想体重増加量・体形意識. 第 34 回日本産科婦人科栄養・代謝研究会シンポジウム「肥満とやせ」. 2010 年 9 月 3 日, 志摩
- 2) 瀧本 秀美, 林芙美, 草間かおる, 吉池信男, 宮坂尚幸, 久保田俊郎. 妊娠末期における葉酸サプリメントの使用と妊娠中・産後の血清葉酸, 血漿総ホモシステイン値の変化. 第 64 回日本栄養・食糧学会大会. 2010 年 5 月 22 日, 徳島
- 3) 瀧本秀美, 草間かおる, 林芙美, 下浦美佐子, 向井文枝, 池田しのぶ, 加藤則子. 妊婦栄養講座参加者の特徴と食意識. 第 69 回日本公衆衛生学会総会. 2010 年 10 月 27 日, 東京

#### F. 知的財産権の出願・登録状況

なし

## 1. 回答者の概要

表 1-1. 回答者の年齢分布

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
20-24 歳	5.8%	1.6%	4.4%
25-29 歳	24.5%	18.8%	22.7%
30-34 歳	38.8%	40.6%	39.4%
35-39 歳	28.1%	32.8%	29.6%
40 歳以上	2.9%	6.3%	3.9%

表 1-2. 回答者の児の月齢分布

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
1	14	10	24
3	45		45
4	48		48
5	6		6
6	15		15
7	9		9
8	2		2
9	1		1
18		25	25
19		22	22
20		7	7

表 1-3. 児の出生順位

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
第 1 子	67.9%	71.9%	69.1%
第 2 子	20.0%	20.3%	19.6%
第 3 子	9.3%	6.3%	8.3%
第 4 子	2.1%	1.6%	2.0%
第 5 子	0.7%	0.0%	0.5%

表 1-4. 回答者および児の身体状況

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
回答者 (母親)			
身長(cm)	158.2±5.1	158.2±4.7	158.2±5
妊娠前の体重(kg)	52.6±7.4	50.5±5.6	51.9±6.9
妊娠前 BMI	21.0±2.8	20.2±2.2	20.8±2.6
やせ (<18.5)	11.5%	23.1%	15.2%
肥満 (>25.0)	9.4%	1.5%	6.9%
現在体重(kg)	52.9±7.5	51.1±5.8	52.4±7.1
妊娠中の体重増加量(kg)	10.1±3.7	9.9±3.9	10.1±3.8
現在 BMI	20.9±3.8	20.4±2.1	20.7±3.4
やせ (<18.5)	12.9%	15.4%	13.7%
肥満 (>25.0)	7.2%	4.6%	6.4%
帝王切開分娩率 (%)	18.8	14.1	17.3
児 (単胎)	N=137	N=59	N=196
出生体重(g)	3040±545	2988±394	3024±503
出生時身長(cm)	49.0±2.0	49.3±2.2	49.1±2.0
在胎週数	39.1±1.5	39.3±1.5	39.1±1.5
児 (双胎)	N=6	N=10	N=16
出生体重(g)	2410±214	2890±131	2753±357
出生時身長(cm)	45.2±0.2	49.3±1.5	48.1±2.7
在胎週数	36.3±0.5	38.0±0.5	37.4±1.1

## 2. 現在の食生活の状況

表 2-1. 現在の主観的健康度

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても健やか	44.2%	26.6%	38.6%
やや健やか	50.7%	62.5%	54.5%
どちらともいえない	3.6%	6.3%	4.5%
あまり健やかではない	0.7%	4.7%	2.0%
全く健やかでない	0.7%	0.0%	0.5%

表 2-2. 現在の食生活の満足度

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても満足	11.6%	14.1%	12.4%
やや満足	53.6%	54.7%	54.0%
どちらともいえない	19.6%	15.6%	18.3%
あまり満足していない	15.2%	14.1%	14.9%
全く満足していない	0.0%	1.6%	0.5%

表 2-3. 現在の飲酒習慣

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
ほぼ毎日	2.9%	6.3%	4.0%
週に 3-4 日	1.4%	1.6%	1.5%
週に 1-2 日	2.2%	12.5%	5.4%
月に 1-3 回	4.3%	18.8%	8.9%
やめた	27.5%	10.9%	22.3%
飲まない(飲めない)	61.6%	50.0%	57.9%

表 2-4. 現在の喫煙習慣

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
吸う	2.9%	1.6%	2.5%
やめた	14.5%	14.1%	14.4%
吸わない	82.6%	84.4%	83.2%

表 2-5. 調査前日の欠食

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
なし	88.4%	89.1%	88.6%
あり	11.6%	10.9%	11.4%

表 2-6. 欠食した食事（複数回答あり）

	大阪 (n=15)	東京 (n=7)	総計 (n=22)
朝	10	4	14
昼	4	1	5
夕	2	2	4

表 2-7. 現在の食生活のバランス

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
a. 現在、特に食事のバランスを整えてはいないが、今後も気をつけるつもりはない	3.6%	7.8%	5.0%
b. 現在、特に食事のバランスを整えてはいないが、今後6ヶ月以内には整えたいと思っている	11.6%	3.1%	8.9%
c. 時々、食事のバランスを整えてはいるが、継続的にはできていない	47.1%	42.2%	45.5%
d. 現在、食事のバランスを整えてはいるが、まだ6ヶ月以上継続はしていない	10.9%	9.4%	10.4%
e. 現在、食事のバランスを整えており、すでに6ヶ月以上継続している	26.8%	37.5%	30.2%

表 2-8. 現在、積極的にとっている食品の有無

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
なし	28.5%	33.3%	30.0%
あり	71.5%	66.7%	70.0%

表 2-9. 積極的に食べないようにしている食品の有無

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
なし	52.6%	59.4%	54.7%
あり	47.4%	40.6%	45.3%

表 2-10. お子さんと自身の健康のために、あなたの食事のバランスを整えることは良いことだと思いますか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とてもそう思う	94.2%	87.5%	92.0%
ややそう思う	5.8%	12.5%	8.0%

表 2-11. 地域の食料品店やスーパー、飲食店などでは、望ましい食生活を送るために必要な食品や料理を選びやすい状況になっていると思いますか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
十分整っている	32.6%	28.1%	31.2%
やや整っている	50.7%	54.7%	52.0%
あまり整っていない	13.8%	15.6%	14.4%
全く整っていない	0.7%	0.0%	0.5%
知らない	2.2%	1.6%	2.0%

表 2-12. あなたは、食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
十分にある	9.3%	6.8%	8.3%
少しある	44.3%	61.0%	48.0%
あまりない	41.4%	40.7%	40.2%
全くない	3.6%	0.0%	2.5%

表 2-13. あなたは、外食や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルを見ますか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
いつも見る	19.6%	34.4%	24.3%
時々見る	52.9%	37.5%	48.0%
どちらともいえない	8.0%	6.3%	7.4%
あまり見ない	13.8%	18.8%	15.3%
全く見ない	5.8%	3.1%	5.0%

表 2-14. あなたは普段、外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を、あなたの家族に役立つように理解して使うことができますか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
かなりできる	5.8%	15.9%	9.0%
少しできる	37.0%	25.4%	33.3%
どちらともいえない	31.9%	31.7%	31.8%
あまりできない	19.6%	23.8%	20.9%
全くできない	5.8%	3.2%	5.0%

表 2-15. あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(ひとつに○)

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
すでに理解し実践している	16.4%	11.1%	14.8%
内容は知っているが実践していない	57.9%	63.5%	59.6%
聞いたことはあるが内容は知らない	15.0%	19.0%	16.3%
聞いたこともない	5.7%	3.2%	4.9%
知らない	5.0%	3.2%	4.4%

表 2-16. 主食・副菜・主菜についての知識のある者の割合

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
主食	94.9%	96.9%	95.5%
副菜	85.5%	90.6%	87.1%
主菜	86.2%	90.6%	87.6%

表 2-17. 下記から主食・副菜・主菜を正しく選択できた割合

a. ご飯	b. あんぱん	c. 野菜サラダ	d. 青菜のお浸し	e. 納豆	f. ハンバーグ
g. 焼き魚	h. チーズ	i. ヨーグルト	j. りんご	i. 卵焼き	m. みかん

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
主食	74.6%	82.8%	77.2%
副菜	41.2%	46.9%	43.0%
主菜	28.1%	28.1%	28.1%

表 2-18. 下記にあげた乳汁を与えている割合

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
母乳	87.0%	34.4%	70.1%
粉ミルク	39.9%	12.5%	31.9%
フォローアップミルク	0%	15.6%	5.9%
牛乳	0%	46.9%	15.7%

### 3. 妊娠中の栄養、食事について

表 3-1. 妊娠中の食生活満足度

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても満足	5.8%	4.7%	5.4%
やや満足	49.3%	48.4%	49.0%
どちらともいえない	26.1%	21.9%	24.8%
あまり満足していない	15.9%	23.4%	18.3%
全く満足していない	2.9%	1.6%	2.5%

表 3-2. 妊娠中の体型評価

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても太っていた	15.9%	17.2%	16.3%
太っていた	41.3%	37.5%	40.1%
普通	37.7%	43.8%	39.6%
少しやせていた	3.6%	0.0%	2.5%
とてもやせていた	1.4%	1.6%	1.5%

表 3-3. 妊娠中の体重増加に対する満足度

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても満足	12.4%	12.5%	12.4%
やや満足	13.9%	7.8%	11.9%
どちらともいえない	13.9%	17.2%	14.9%
あまり満足していない	21.9%	17.2%	20.4%
全く満足していない	38.0%	45.3%	40.3%

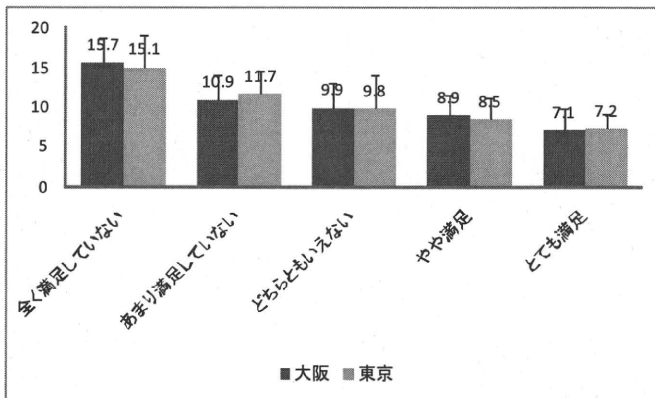


図 1. 妊娠中の体重増加に対する満足度と平均体重増加量



表 3-4. 妊娠中、食事・体重管理について適切な指導や情報を入手できたか

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
十分にできた	29.0%	25.0%	27.7%
少しできた	52.2%	54.7%	53.0%
どちらともいえない	12.3%	12.5%	12.4%
あまりできなかった	6.5%	7.8%	6.9%
全くできなかった	-	-	

表 3-5. 妊娠中の食事・体重管理についての、医師の指導や情報の有用性

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても役立った	18.8%	15.6%	17.8%
まあ役立った	29.0%	29.7%	29.2%
どちらともいえない	29.0%	28.1%	28.7%
あまり役立たなかった	7.2%	7.8%	7.4%
まったく役立たなかった	2.2%	3.1%	2.5%
受けていない	13.8%	15.6%	14.4%

表 3-6. 妊娠中の食事・体重管理についての、助産師・看護師の指導や情報の有用性

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても役立った	32.6%	26.6%	30.7%
まあ役立った	37.0%	43.8%	39.1%
どちらともいえない	15.2%	15.6%	15.3%
あまり役立たなかった	2.2%	1.6%	2.0%
まったく役立たなかった	0.0%	1.6%	0.5%
受けていない	13.0%	10.9%	12.4%

表 3-7. 妊娠中の食事・体重管理についての、栄養士の指導や情報の有用性

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても役立った	18.1%	12.5%	16.3%
まあ役立った	32.6%	23.4%	29.7%
どちらともいえない	14.5%	14.1%	14.4%

あまり役立たなかった	1.4%	3.1%	2.0%
まったく役立たなかった	0.7%	4.7%	2.0%
受けていない	32.6%	42.2%	35.6%

表 3-8. 妊娠中の食事・体重管理についての、地域の母親学級の指導や情報の有用性

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても役立った	13.8%	10.9%	12.9%
まあ役立った	18.8%	25.0%	20.8%
どちらともいえない	10.1%	7.8%	9.4%
あまり役立たなかった	0.7%	0.0%	0.5%
まったく役立たなかった	0.0%	0.0%	0.0%
受けていない	56.5%	56.3%	56.4%

表 3-9. 妊娠中の食事・体重管理についての、病院の母親学級の指導や情報の有用性

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とても役立った	21.0%	20.3%	20.8%
まあ役立った	38.4%	34.4%	37.1%
どちらともいえない	15.9%	7.8%	13.4%
あまり役立たなかった	1.4%	1.6%	1.5%
まったく役立たなかった	0.7%	1.6%	1.0%
受けていない	22.5%	34.4%	26.2%

表 3-10. 子育て期の母親や乳幼児向けの食事記録手帳を活用したいと思うか。

	大阪 (n=140)	東京 (n=64)	総計 (n=204)
とてもそう思う	29.7%	18.8%	26.2%
ややそう思う	43.5%	43.8%	43.6%
どちらともいえない	17.4%	23.4%	19.3%
あまり思わない	8.7%	14.1%	10.4%
(空白)	0.7%	0.0%	0.5%

表 3-11. 個別意見

話を聞いたりしたら、その時だけは気をつけようと思ったりするけど、家に帰ったら食事の用意にあまり時間がとれず、結局簡単な料理などになるので、簡単でもバランスの良い食事ができるアドバイスをしてほしいです。
料理は好きなので、苦にならないがもう少し子ども向けの簡単に食卓に出せるような食品があると、仕事を持つ母にはありがたい。
料理があまり得意ではないので、メニューから頭を悩ませる事ばかりで、あまり内容重視になっていないと思う。そういったメニューのサンプルなどがあれば利用してみたいと思う。
離乳食講習のように、授乳期の食生活に関する簡単なレクチャーがあればうれしい（3 か月健診時等）。食事バランスガイドはわかりにくい。
離乳食の進め方に不安があるので定期的に離乳食講習があればいいと思う。
離乳食の実習に妊婦の時体調不良で行きそびれ、生まれるまでも行く機会がなかった。講習はあるものの、話聞くだけで実際うまくやっっていけるのか少し不安です。
離乳食の疑問や悩みは各時期にそれぞれあるものなので、離乳食講習会は2カ月に1回くらい受けられるといいなと思います。自分の食事はどうしても後回しで栄養バランスを考える余裕などないのが現状ですが、良い方法があれば知りたいです。
離乳食のメニューが同じようなものばかりになってしまう。本等を見て作るのも一つだが、手がこんでいて面倒になる。
離乳食についての情報があればうれしいです。混合栄養の場合、離乳食後オッパイ+ミルクにした方が良いのか?おっぱい・ミルクの量をどのくらいにすればよいのか?など教えてほしいです。
離乳食ですが、幼児（2歳半ごろ）の子どもがおかずを食べてくれるのにムラがあり、本を見て作ってもあまり上手いかないのでそんなことはどうすればよいのか、わかりやすい、簡単な方法があれば教えてもらいたい。
里帰り中なので、母が十分に考慮し、バランスも量も取れているが、帰宅後は食事の支度に時間もかけられず、買い物も思うようにいけないと思うので、バランスも量も取れなくなりそうなので、宅配などが充実するといい。薄い味で、自分で味付けは調節できるものが良い。
有機野菜や添加物を使わない食品のお弁当の宅配サービスなどがあれば利用してみたい
野菜・果物を多めに摂りたいと思っているが、価格高騰で購入しにくいと思っている。
忙しいとつい手抜き料理になってしまうのですが、簡単に作れてなおかつ栄養もしっかりとれる料理があれば教えてほしいです。
母乳育児をするにあたり、母乳によいと聞いたものが実は違っていたりなど、情報が多すぎていてどれが正しいのかわからない時があります。正しい知識を教えていただける場があればいいなと感じます。また私の親世代と育児や食についても違うので、私の親世代にも今の子育て期の食事について知ってもらうことができればいいなと思います。
保健センターでは、第1子のみ講習受付で、第1子で受ける機会を逃してしまい、2子、

3子以降受けられないのが残念だ。
保育園まかせになっているので、もう少し頑張らないと・・・とは思っていますが忙しくてなかなかです。
保育園の先生に相談できる環境にあるため支援環境は整っている。
病院の母親学級(前期)は二人目以降の妊婦さんは対象外、とのことで受けられませんでした。妊娠中の食事・体重管理とか栄養士さんのお話し、聞きたかったです。二人目、三人目でも希望者は指導を受けれるようにしてほしいなあ・・・と思います。一人目の時(10年前)は母親学級で食事の話は一切出ませんでした。
農薬が少なく添加物の少ないものをバランスよく食べさせる献立などを知りたい。
妊娠中きちんと食べたいと思っても体調によって作れないことがあった。家事サポートなどの仕組みがあったらいいと思う。
妊娠中、バランス良く食べれてなかったのが、出産後母乳のことも考えてバランス良く食べるようにしていますが、手が空いたときになると、食べれない時や簡単なもの(インスタントなど)に頼ってしまうときがあるので、気をつけたいです。
妊産婦が簡単に調理できて栄養が取れるものがあれば便利だし、利用してみたいと思う。(冷凍食品、宅配サービス、etc・・・)
乳児向けのお料理教室のようなものがあれば、楽しく離乳食の作り方や冷凍保存などの工夫、適切な食事量など学べると思う。
都会に住んでいると新鮮な野菜や魚などが手に入りやすく、あったとしてもとても高くて子どもや主人に食べさせてあげられないのがとても残念です。市・府などで月1・2回の野菜などの直売があればうれしいです。
鉄分が不足しがちなので、鉄分補給のできるお惣菜などが売ってあるとうれしい。
地域の母親学級は、日程が合わず参加できなかつた。もっと日数に余裕があればいいと思う。
第1子の時は食べたいものを食べていたけれど、特に問題はなかったが次の子が授かった時は年齢的にも調子を崩しやすい感じがするので、参考にするとと思う。
節約しなければいけない家庭では宅配をしてくれる食材とかでは高価で続けられない。安全なものを選びたいが知識がないので広告を信じるしかないもの不安です。
昔に比べて色々なベビーフードがあってよいと思う。
食生活をきちんとしようと思うけど、実際作るとなると献立に悩むことが多々あるので、数週間分などの参考になる献立があればうれしいです。あと、手軽に作れるものなど。
食生活が今後の健康のために大切であることはわかりますが、バランス良く食するのは簡単ではありません。調理する人(私)の嗜好がどうしても影響します。ただ本人はバランス良くと心掛けているので、アンバランスを気づけません。それに気づければサプリメントも上手に活用できると思うのですが。
食事記録手帳というものがあれば、それに離乳食に関する情報やレシピなどもつけてほしい
食事バランスガイド面白いと思います。小学生の子どもたちの頃からなじんでいるといいのかなあ。
食事バランスガイドは活用しやすいのですが、ビタミンやミネラルの必要量が数値化されて

いないので、必要量を数字でも知りたいです。
食事については人によって体質の差があるので、あまり画一的に指導をされても役に立たないと思う。
食材が高い・・・!子どもたちは長男～四男まで小学校・保育園で昼食を食べており、そこで栄養摂ってきて、という気持ちでいます。ただ、大阪市の中学校は給食というシステムがなく学校で購入できる給食弁当はまずいらしい...来春進学する長男の食事は心配である。
食育がとても大切なことはよくわかってはいるが、あまりにも「食育、食育」、「きちんと!」ということになると、かなりのプレッシャーになる。たまに手抜きしたりすると、すごい罪悪感を感じ、落ち込むので、ほどほどのアドバイスというか、食育に対しての雰囲気(うまく言えずにすみません)にしてほしいです。
常備菜を用意しているといいとよく言われるが、簡単なものをたくさん知りたい。また、何日くらいもつのか不安になってくる。冷蔵保存で〇日ということが知りたい。「3日なら常備菜と言いたくない」「週末つくって1週間に何回か出したいので」
出産後など、栄養面で気をつけなければならないが、子育てなど忙しく、ゆっくりと料理することが困難。
出産の入院中などに栄養指導や理想的なメニューの作り方や量など教えてもらえる時間やレジメなどをもらえたらとても助かると思います。退院してからでは、小さな赤ちゃんを連れていくのは大変なのでその機会があっても利用しにくいと思います。
出産が終わったとたん、(入院が長かったせいか←4ヶ月間)食事のバランスが一気に崩れたように思います。頭の中には食事バランスガイドを意識しているのですが、「みたいなー」と思ったときに紙を開いて・・・がじゃまくさいので、なんか冷蔵庫に貼れるマグネット式でカードくらいの大きさがあればいいな、って思います。
授乳中の食生活や乳腺炎を予防するための支援がもっとあればよいと思いました。授乳終了後の食生活で、今の体重を維持できるかどうか心配。(今はどれだけ食べても体重が増えていない。むしろ食べないと減るため、それも心配。)
授乳中なので、妊娠から引き続き食事には気をつけているが、たまに外食をしてリフレッシュしたいと思う。しかし、子連れなので行ける店が少ない。禁煙で赤ちゃん連れにも配慮のあるお店が増えてほしい。主にそういうお店の情報が欲しい。
主人は牛乳と卵のアレルギーが子供のころにあったので、子どもにも遺伝するのではないかと心配している。離乳食が始まった時に、牛乳や卵がアレルギーとなった場合、ほかに代用できるものはないのか、わからないので情報が欲しい。
主人が偏食なので、子どもには何でもバランスよく食べられるようになってほしいと思うので、嫌いなものの克服レシピみたいなものがあれば、今後の参考にしたいです。
写真で見せてもらい勉強するより、実践をした方が食べる栄養素&量がわかりやすく良いと思いました。
実際に食べる量を目で見ると、意外に量が多いのに驚く。区などの催しで食育をすすめているので目にする機会も多く心がけたいと思う。簡単なレシピ紹介などはうれしい。
私(母親)がすい臓が悪いので、少し偏った食事になりがちです。子育て期に必要な食材等

<p>があれば、無料で冊子などで配布していただければ助かると思います。</p>
<p>市の保健センターで指導の教室などを開催しているようですが、その情報を市の広報に載せてもらえたらうれしいです（もうのってたらすみません）。もしくは、今より目に入りやすい形で発信してほしいです。保健センターの活動のみに特化した広報誌を作る、とか。センターまでいくか、ネットを見るか、しか確認方法がないと思うので。</p>
<p>市でやっている講座も色々あるようですが、調べたり申し込んだり、朝早かったりしてなかなか行きづらいので、バザーや地域のお祭りのときにちょっと試食したりレシピをもらえたりするといいな、と思うときがあります。</p>
<p>子育て中心なので、妊娠時みたいに食事作りに時間をかけられず、いつも手抜きになってしまう。肉や野菜ばかりで、魚をあまり使っていないし、料理もマンネリ化してしまっているの、簡単で栄養が取れる料理がいくつかあれば（母乳をあげてるので）...と思う。そういう紹介も市などでしていただけたら助かると思います。</p>
<p>子育て期バタバタと忙しい中、値段めっちゃくちゃ安くてお料理作りに来てくれる人がいたらうれしい。</p>
<p>子育てや家事で忙しく、ゆっくり料理ができないので、簡単に栄養のある料理が作れたらいいなと思っています。</p>
<p>子どもを持ってから、自分の食生活が正しくなり、いろんなものを食べれるようになった。これは、子どもにいろんなものを食べさせたい、体に良いものを与えたいから、自然に選ぶ食材なども変わってくる。神経質になりすぎず、おいしいと思うものを食べれるのが一番良いと思う。</p>
<p>子どものための食事は、いろいろ考えているが自分の食生活についてはあまり意識しておらず、体重が増えすぎなければそれでよいと思っていました。もう授乳が終わっているので、正直自分の食生活を細かく考える必要性を感じていません。</p>
<p>子どもに手がかかって自分の食事は適当に済ませがちなので（とくにお昼）、できるだけ気をつけたいと思う。</p>
<p>子どもにアレルギーが結構あるので主食は主に米、タンパク質はひき肉・シーチキン・焼き魚、野菜はニンジンか玉ねぎなどと、決まったものばかりしかあげていないので、栄養のバランスが心配です。また、味付けも素材本来の味が醤油、若しくは醤油と砂糖といった味付けしていないのが心配です。</p>
<p>子どもが離乳食を始めました。5ヶ月半くらいから始めたのですが、人によっては6か月以降がいいとか、完母だから5か月始めでいいとか、いろいろアドバイスをもらって、いつから始めるべきかわからなくなってしまいました。最低、いつまでに始めないといけないかが知りたいです。</p>
<p>子どもが卵アレルギーとわかってから改めて食品ラベルの原材料を見るようになった。卵を使用している食品のなんて多いことか!アレルゲンの食品表示が義務付けられているみたいだけど、ものすごく見落としやすいと思う。もっと見やすくしてほしい。</p>
<p>子どもが乳製品についてアレルギーを持っているため、食事内容について悩むことが多い。特に栄養面について。同じように乳にアレルギーを持つ子どものいる家庭では、どのような</p>

食生活をしているのか参考にしたいがどこに尋ねたらいいかわからない。
子どもが生まれてから、お昼は家で食べることとなり（以前は職場で給食を食べていた）自分一人なので、抜いたり、適当に食べたり...と食生活がひどいなあーと思うこともあるのですが、母乳なのでできるだけ栄養のあるものをしっかりと食べようと今回、このアンケートを答えていて本当に思い、反省させられました。
子どもが食に興味をもつような、親子クッキングや菜園作りなどのイベントがあればいいのにとと思う。
子どもから目を離せない（相手をしなければいけなかったり、抱っこしていたり）ので、食事をする時間もゆっくりとれず、また食事の用意もあまり時間がかけられないので、バランス良くと思ってはいても実践するのは、普段から料理に慣れていないと難しいと思う。ただ妊娠中から食生活のあり方について話が聞けたので、知らないよりは少しでも知っていて、できる限りのことをする心がけができたのは良かったと思う。
子どもがいながらの料理になるので、あまり時間がかけられません。バランス良くいろいろな種類をとりたいのですが、レパートリーもあまりありません。時間も短く、早くできて、栄養バランスの取れる食事のレシピなどを教えてもらえると助かります。
仕事をしながら食生活を満足のいくものにしようとするときびしい...冷凍技術がもっと進んで、野菜とかが簡単に使えるといいなーと、楽な事ばかり考えてます。とりあえず、食品は国産がいいとか、そんな感じです。
仕事をしながら子育てする時、食事の準備が一番大変です。簡単に作れて栄養バランスの良いメニュー、離乳食の進め方、簡単なレシピがあるとわかりやすく、食事に対して積極的にがんばれると思います。
仕事（常勤）をしているので、なかなか食事について考えたり、知識を得たりすることは、正直難しいです。（パンフレットを見たり、メニューを見て作るのも大変です） 1歳6か月健診などの時に食事指導（ポイントだけでも）成長に応じて必要な食材を教えてください。
産婦人科の料理が和食中心で、いろいろ副菜がいっぱい出たのでとても参考になって家でも作ってみることができました。
産後は食事作りが難しく、生協などを活用している。産後、具体的にどのように栄養をとっていけばいいのか今一つわからずにいる。
産後はなかなか手間のかかる食事やメニューを作ったり、考えたりは困難なので、栄養を考えて簡単にバランスのとれた食事を作ることのできるレシピ集などがあれば便利だと思います。（1か月ごとの季節のレシピ集や材料を使いまわせるレシピなど）
産後はとても忙しく、手作りで食事を栄養のバランス良く作るのが大変なので、スーパーや宅配などで産後向けのママのお弁当などもっと支援があると良いと思いました。
産後1か月ではまだ育児に慣れていないこともあり、自分の食事は全く気をつけることができず、食事バランスガイドの活用（SV数など）はほど遠い生活になることを自ら出産を経験して実感しました。理想と現実の違いは大きいですね。とりあえず米と梅干し、味噌汁・・・でも仕方ないと思っています。

今は自分の食事というより、子供の食事で栄養が取れているかが気になり自分は後回しになっている。離乳食の講習会にはよく参加していたが、幼児食や子どもも大人も栄養が取れる食事の講習や何らかの支援があれば利用したいと思います。
今は育休中なので、栄養のバランスを考え、献立を決めているが、仕事に復帰すると時間がなく、出来合いの品を買ってしまいがちになるのが悩みです。
好きなものを食べる
現在、友の会という団体の乳幼児グループに参加していますが、年代を越えて（アドバイスしてくださる方は80歳代の方も）子育てや子育て期の食事についていろいろ教えてもらえて助かっています。お母さん同士のつながりを持てるように地域でも支援してくれますが、母や祖母世代の方もつながりを持てるような機会があるとうれしいです。「お母さんの味」を伝えられたらいいなと思っています。
具体的に妊娠中や出産後は何を食べたらいいいのか？母乳はどういう食べ物を食べたらくよくできるのか？
区が行ってくれたプレママ教室は、とても役立ちました。どうしてもかたよりがちな食事を見直すことができました。
近くのスーパーにはあまり食材がそろっていないため、少し遠いところまで行っているのが不便。
簡単に作れるレシピがあれば、自由にもらえるようにしてほしい。
我が家では平日、夫が朝食以外家でご飯を食べないので食材が残ってしまって困っていた。最近、離乳食が始まったので、離乳食にも使える食材選びを心がけている。スーパーでは小分けもあって助かる。
夏には3歳の娘の食欲が落ちる。わかっているけど暑くて手の込んだ料理を作ってあげられず、ごはん&梅干しのパターンが多くなってしまう。私も手軽にパンなどで済ませてしまう。授乳中でおなかが減ってつらい。
加工品などの添加物が良くわからない。体に悪いものがたくさん含まれているのかな。
栄養バランスの良い食事を手早く簡単に作れるレシピを紹介してもらえるとありがたい。じっくり調理するヒマがないので。
栄養バランスの整ったお弁当を配達してもらえたら助かります。
栄養バランスの取れた食生活を送りたいと日々思っているが、子育て中は買い物、調理に時間が掛けられない。妊娠中のつわり期は調理が全くできなかったのも、宅配のおかずなどあれば利用したかった。
育児中はなかなか食事の支度に時間はかけられず、台所を離れられる煮込み料理中心になってしまう。そういう時間制限のある中でも栄養が摂取できるような、料理のレシピを知りたいと思う。
育児中の忙しさに食生活が乱れてしまう場合も多いと思いますので、食生活の大切さをどんどん広めて頂きたいです。
育児で腱鞘炎になり病院へ行ったところ、塗り薬や湿布も母乳移行するからと使用することができませんでした。食品の中にも母乳によくない成分のものがあるのではないかと少し心



<p>配になりました。そのような情報をもっとわかりやすく入ってくるような方法があればうれしいのですが。（妊娠中の食生活のように。）</p>
<p>育児が大変で、食事バランスまで気を使うことができないので、調理済みの安価で安心なものがあると良いです。</p>
<p>プレママクッキングで妊娠中の食事を作って食べたことが役に立っています。授乳でとてもおなかがすくので当時は多すぎると思っていた 200g (?)のご飯も今はぺろりと食べられてしまいます。実際に作ってみて食べて、という体験は読んだり聞いたりするより良く身につくし、覚えていられます。</p>
<p>バランスを気をつけようと思うが、子どもが新しいものや野菜を認識すると全く食べてくれない。好きなものだけ食べようとする。その対処法などが知りたいです。</p>
<p>バランスガイドに載っている食品の数を増やしてほしいです。「何gで」という表示方法とは別に市販されてる状態での表示の仕方があるとわかりやすくいいと思います。</p>
<p>ネットスーパーで生鮮食品が購入できて、助かっています。</p>
<p>とても難しく考えてしまい、迷ってしまうので、簡単な説明があるととても助かります。あとは、プレッシャーになってしまい層のなので、もう少しゆるーく勉強できると良いと思いました。</p>
<p>どうしても片寄りがちになってしまいます。なんとか大人の食事を工夫して与えたいのですが・・・</p>
<p>たとえば鉄分が多い食品、カルシウムの多い食品 etc 成分の多い順の食品表や、その料理法が見やすく書かれている「表」のようなものがあると、冷蔵庫に貼って食事を作る時の参考になって助かるな—と思います。</p>
<p>スーパーやコンビニの総菜は高くて味が濃いので体にあまりよくないので何とかしてほしいです。</p>
<p>これから始まる離乳食についての情報をもっと知りたい。母乳によい食事（食べ物）を知りたい。1～3か月の頃は赤ちゃんのお世話で大変なので、簡単に作れて栄養のある料理（レシピ）を教えてもらえるとうれしい。</p>
<p>ごはん、野菜類など、多くの食品を食べてもらいたくてたくさん作るが、何をたくさん食べさせたらよいのか、いまいちわからない。（現在妊娠中）</p>

平成 22 年度 厚生労働科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)  
分担研究報告書

母子保健事業の栄養指導等における困難事例調査及び事例集作成

分担研究者 草間かおる (山口県立大学看護栄養学部栄養学科)  
瀧本 秀美 (国立保健医療科学院生涯保健部)

**【研究要旨】**

これまで授乳期・子育て期の女性の食生活支援のための調査・研究ならびに栄養教育ツールの開発をおこなってきたなかで、自治体の母子保健事業の栄養指導等において、困難事例の対応に窮しているという声を多く受けた。

そこで今回、全国から困難事例を収集し、それを集約及び冊子にした形で各自治体に配布することにより、さらに今後のより効果的な母子保健事業の推進を図るための基礎資料とすることを目的として、事例集の作成を行った。

回収した質問票は 60 件で、そのうち有効回答は 45 件であった。

事例の対象者は妊婦 3 件、授乳婦 8 件、乳幼児 38 件、母親 4 件であった (複数回答)。乳幼児の年齢は、0-3 か月 2 件、4-6 か月 6 件、7-9 か月 7 件、10-12 か月 8 件、1~2 歳 13 件であった。回答者の職種は管理栄養士が 34 件、保健師 13 件あった (複数回答)。回当施設は保健センター 32 件、保健所 8 件、市役所・役場 5 件であった。内容を項目別に分類すると、1) 妊婦 3 件、2) 食物アレルギー 6 件、3) 臨床例 6 件、4) 母乳・卒乳・離乳食 27 件、5) コミュニケーション 2 件であった。

これまで母子保健事業における栄養指導等についての事例収集はされることがなかったため、これらは今後のより効果的な母子保健事業の推進 (ケースメソッド等の事例対応に用いるなど)、母子保健事業における人材育成を図るための基礎資料となる。

**A. 研究目的**

これまで授乳期・子育て期の女性の食生活支援のための調査・研究ならびに栄養教育ツールの開発をおこなってきたなかで、自治体の母子保健事業の栄養指導等において、困難事例の対応に窮しているという声を多く受けた。

そこで今回、全国から困難事例を収集し、それを集約及び冊子にした形で各自治体に配布することにより、さらに今後のより効果的な母子保健事業の推進を図るための基礎資料とすることを目的として、事例集の作成を行った。

**B. 研究方法**

**1) 対象者**

平成 22 年 12 月～平成 23 年 2 月の間に、中核市及び青森県、埼玉県、山口県、鹿児島県の約 200 市町村の母子保健事業担当者に対して、質問票を郵送し、質問票の回収はファクシミリにて調査を実施した。

**2) 調査方法**

調査の内容は、困難事例のタイトル、事例対象者の種類 (妊婦、授乳婦、乳幼児)、経過と背景、対応結果、回答者の職種、施設の種類の 6 種類である。

尚、本研究は山口県立大学の生命倫理委員会の承認を得て行った。

### C. 研究成果

回収した質問票は 60 件で、そのうち有効回答は 45 件であった。

事例の対象者は妊婦 3 件、授乳婦 8 件、乳幼児 38 件、母親 4 件であった（複数回答）。乳幼児の年齢は、0-3 か月 2 件、4-6 か月 6 件、7-9 か月 7 件、10-12 か月 8 件、1~2 歳 13 件であった。回答者の職種は管理栄養士が 34 件、保健師 13 件あった（複数回答）。回当施設は保健センター 32 件、保健所 8 件、市役所・役場 5 件であった。内容を項目別に分類すると、1) 妊婦 3 件、2) 食物アレルギー 6 件、3) 臨床例 6 件、4) 母乳・卒乳・離乳食 27 件、5) コミュニケーション 2 件であった。

これまで母子保健事業における栄養指導等についての事例収集はされたことがなかったため、これらは今後のより効果的な母子保健事業の推進（ケースメソッド等の事例対応に用いるなど）、母子保健事業における人材育成を図るための基礎資料となる。

### 謝辞

本研究の遂行において、ご協力いただきました自治体の母子保健事業担当者の皆様に深く感謝いたします。

### E. 研究発表

#### 1. 論文発表

- ① Saito K, Nhu DD, Suzuki H, Kido T, Naganuma R, Sakakibara C, Tawara K, Nishijo M, Nakagawa H, Kusama K, Dung PT, Thom LH, Hung NN. :Association between dioxin concentrations in breast milk and food group intake in Vietnam. Environ Health Prev Med. 15, 48-56, 2010
- ② 野末みほ、石川みどり、草間かおる、三好

美紀、西田美佐：管理栄養士養成課程における国際栄養に関する市販のテキストの検討、栄養学雑誌、Vol68, No5, 335-341, 2010

- ③ 草間かおる、石川みどり、野末みほ. 青年海外協力隊栄養士隊員の活動状況について～帰国隊員へのアンケート調査の結果から～、日本栄養士会雑誌、Vol54, No4, 2011

#### 2. 学会発表 該当なし

### F. 参考文献

- ① 瀧本秀美、草間かおるほか：妊娠期から子育て期の母親への食生活指導に関する実態調査、胎児期から乳幼児期を通じた発育・食生活支援プログラムの開発と応用に関する研究報告書（平成 21 年度厚生労働科学研究費補助金子ども家庭総合研究事業、研究代表者：瀧本秀美），p. 62-100，平成 22 年 3 月 31 日

### G. 知的財産権の出願・登録状況 なし

事例番号：01	分類項目： 1) 妊婦
困難事例タイトル： <b>朝食欠食、インスタント食品とサプリメントのみの妊婦</b>	
事例対象者：a 妊婦	回答者職種：a 管理栄養士・栄養士 施設種類：b 保健センター
経過と背景： <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母子健康手帳交付時の面接で、食生活のことを尋ねたら、つわりもあり朝食は食べる習慣がないとのこと。昼食、夕食はインスタントラーメンやお菓子。足りないと思う栄養はサプリメントで補うとのこと。</li> <li>・ 妊娠時とこれからの食生活を考えて、バランスガイドの説明と母親教室に参加することをすすめた。</li> </ul>	
対応結果： <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母親教室は欠席。今後の健診時に支援予定。</li> </ul>	

事例番号：02	分類項目： 1) 妊婦
困難事例タイトル： <b>料理したことがない、自信がない人への調理指導</b>	
事例対象者：a 妊婦	回答者職種：a 管理栄養士・栄養士 施設種類：d その他（市役所保健推進課）
経過と背景： <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦を対象にバランス食の調理実習や離乳食のイメージを持ってもらおうとおかゆや野菜をつぶす体験を中心とした「マタニティクッキング教室」を開催。</li> <li>・ その中で、ほとんど料理をしたことがなく、インスタントものやお惣菜で食事を済ませている人や自分も偏食があり、料理はするが使用する食材が少ない人、魚を触ることができずに離乳食づくりを不安に感じる人等が多く見受けられた。</li> </ul>	
対応結果： <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初は手間をかけない簡単な調理やカット野菜、冷凍野菜、魚の切り身の使用等をすすめ、惣菜やベビーフードの上手な選び方や使い方を話した。</li> <li>・ 否定するのではなく、少しずつ、かつ継続的に関わっていき、本人のできることをのばしながら、その人に合った媒体を使用して、説明するようにしている。</li> </ul>	