

【妊娠前・妊娠時の栄養摂取状況について実態調査を実施】
妊娠中、サプリメントで栄養素を積極的に摂取する人は約半数
つわり時には摂取率が大幅に減る傾向も

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：稲葉聡）は、子供を二人以上出産した経験を持つ女性 計 500 人（22 歳～45 歳）を対象に、栄養成分となるサプリメント摂取状況・およびつわりに関する実態を把握することを目的として、2018 年 3 月 27 日～3 月 29 日にインターネット上で調査を実施いたしました。

■「妊娠時の栄養成分となるサプリメント摂取状況・つわりについての意識調査」調査概要

調査期間：2018年3月27日～3月29日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：子供を二人以上出産した経験を持つ女性（22歳～45歳）計500人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

TOPICS

- 妊娠前・妊娠時にサプリメントを摂取した人は全体の約半数しかいない
- 摂取したと答えた人のうち、妊娠時に摂取したサプリメントは「葉酸」「鉄分」と答えた人が多数
- 妊娠中の摂取が一番多いのに対して、つわり時は摂取率が大幅に減っている
- 「葉酸」を摂取した理由については「赤ちゃんの神経管閉鎖リスク」を下げるためと、具体的な回答した人が約6割
- ビタミン B6 を摂取していた人は全体のうち約1割未満と少なく、ビタミン B6 がつわりに効果があると知らなかった人が大半という結果に

【雪印ビーンスターク株式会社の企業概要】

私たち雪印ビーンスタークは赤ちゃんとお母さんをはじめ家族の健康といきいきした暮らしをサポートいたします。

設立：2002年8月7日 代表者：代表取締役社長 稲葉聡

URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/>

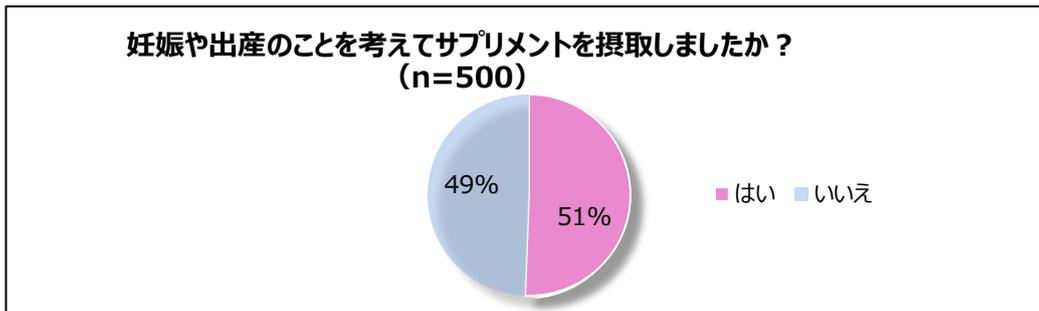
■まめこみひろば URL：<https://www.mamecomi.jp/>

■その他商品情報 URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/product/>

調査結果詳細

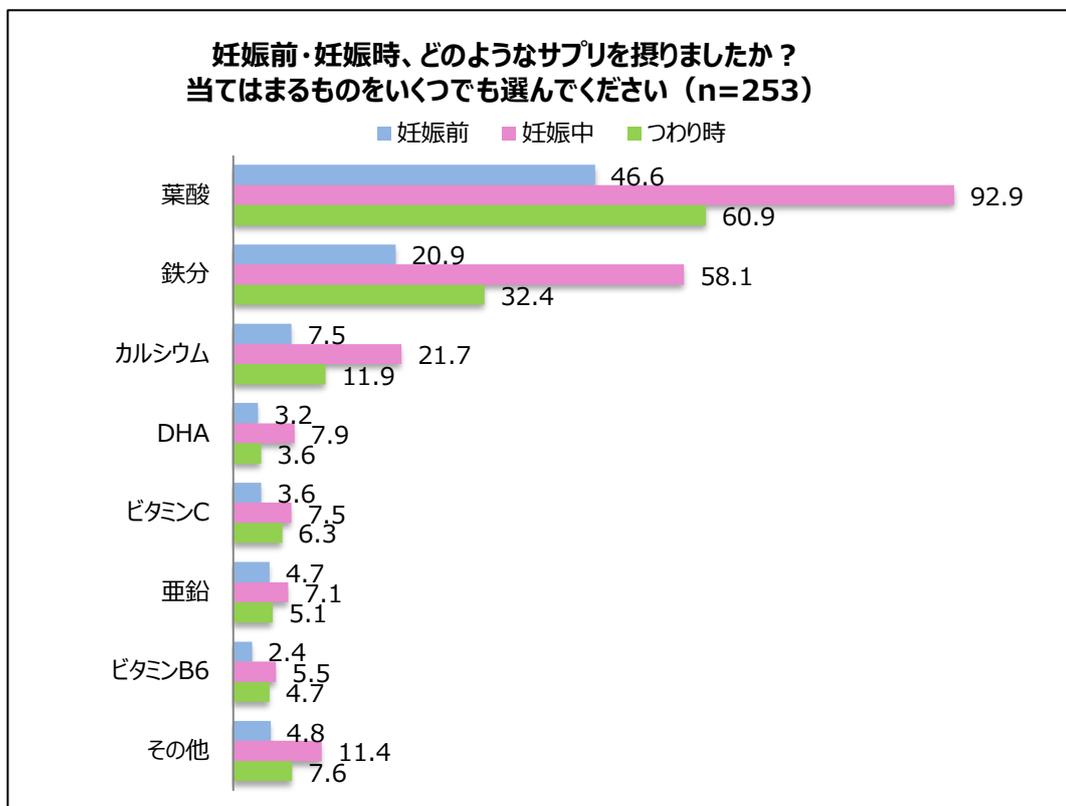
■ 妊娠前・妊娠時にサプリメントを摂取した人は全体の約半数のみ。

子供を二人以上出産した経験を持つ女性 計 500 人（22 歳～45 歳）を対象に調査したところ、妊娠前や妊娠時にサプリメントを摂取したか？という設問において、約半数の女性のみが「摂取した」と回答。サプリメントを摂っていない女性が半数もいることがわかりました。



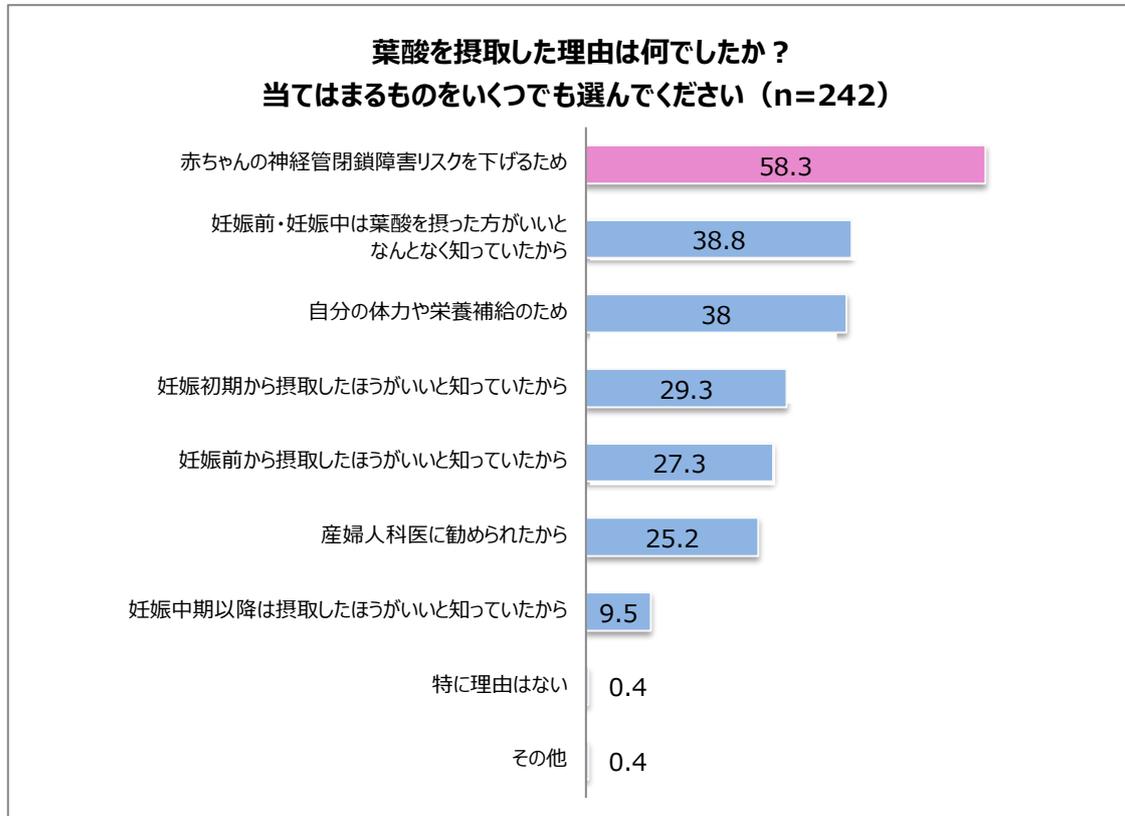
■ サプリメントを摂取した女性に聞くと、妊娠時に摂取したのは「葉酸」「鉄分」と答えた人が多数。妊娠中と比べて、つわり時には摂取率が大幅に減っている傾向も。

次に妊娠時、サプリメントを摂取した女性 253 人に「妊娠前、妊娠中、つわり時と、どのようなサプリメントを摂取したか？」と聞いたところ、多くの女性が葉酸と回答しました（妊娠前で 4 割超え、妊娠中では 9 割以上）。ついで、鉄分、カルシウム、と妊娠前に特に不足しがちな栄養素をサプリメントで補っている様子がうかがえました。また、全てのサプリメントに関して、妊娠前、妊娠中、つわり時と比較すると妊娠中の摂取が一番多い反面、つわり時は摂取が大幅に減っており、つわりの影響から栄養素の摂取が減少する様子がうかがえました。



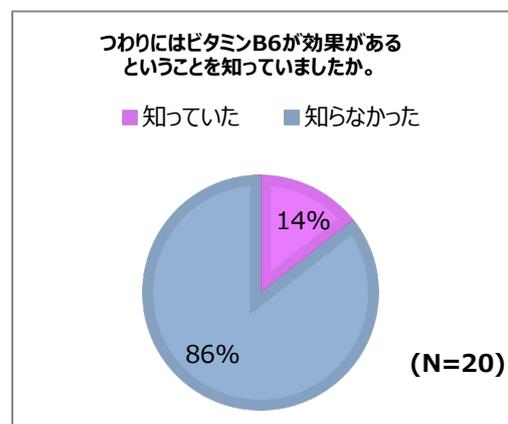
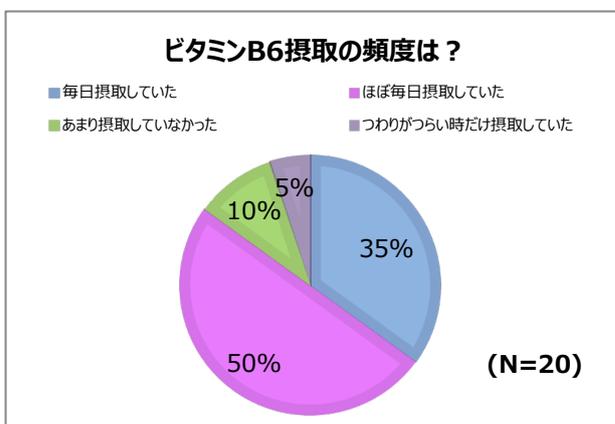
■ 「葉酸」を摂取していた理由については「赤ちゃんの神経管閉鎖リスク」を下げるためと回答した人が約 6 割

葉酸を摂取した理由については「赤ちゃんの神経管閉鎖リスクを下げるため」と答えた人が約 6 割近くおり、赤ちゃんの健康に対する意識の高さが見られました。



■ ビタミン B6 を摂取していた人はサプリを摂取していた人のうち約 1 割未満。さらに、ビタミン B6 がつわりに効果があると知らなかった人が大半という結果に

妊娠時にビタミン B6 を摂取していた女性の割合は全体の約 8 %と少ないものの、摂取頻度は「毎日摂取していた」「ほぼ毎日摂取していた」と回答した人を合わせると約 8 割を超えました。しかし、その効果においては知らない人がほぼ多数。ビタミン B6 がつわりに効果的と知っていた人は 2 割にも満たないことがわかりました。



産科・婦人科 マミーズクリニックちとせ 院長 島田茂樹先生コメント

○日本の妊婦の葉酸摂取率は 10%から 20%。赤ちゃんを守る葉酸が摂取できていない

神経管閉鎖障害という病気があります。妊娠初期に神経管がうまく形成されなかった場合に、二分脊椎症、あるいは無脳症という病気が発症してしまうのです。この神経管閉鎖障害の発症を、お母さんが葉酸を飲むことによって減らすことができます。

日本でも厚生省から、「食品からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品（サプリメント）から、1 日葉酸 0.4mg を摂取すれば神経管閉鎖障害の発症低減が期待出来る」ということを情報提供するよう日本医師会や産婦人科学会に周知を依頼しています。しかし、日本の妊娠女性の葉酸摂取率はいまだ 10%から 20%にとどまっており、発生率は低下していません。アメリカでは既にサプリメントが普及していることに加え、シリアルに葉酸が添加されることなどが義務づけられており、発症率は低下しています。

○つわりの時期こそ、サプリメントで葉酸摂取を

当クリニックにて実施した、つわりがある方へのアンケートでは、「栄養不足を意識したことはありますか？」の質問に対し「意識したことがある」58%、「非常に栄養不足を意識したことがある」18%、あわせて76%の方が栄養不足を意識しているという結果が判明しました。つわりの時期に必要な栄養の中には、もちろん葉酸も含まれます。すべての妊娠を希望される女性は、胎児の神経管閉鎖障害を予防するために毎日 0.4mg の葉酸摂取が推奨されています。妊娠初期の、つわりで食べられない時にこそ、サプリメントで葉酸を摂取する必要性が高まると考えます。

○つわりにはビタミン B6 が有効

いくつかの論文で、ビタミン B6 がつわりに有効だとする報告があります。

日本産婦人科ガイドラインの 2017 最新版では、つわりの緩和には、ビタミン B6 を投与するという治療法が記載されています。2014 年度では“投与を考慮する”になっていましたが、この 3 年で“考慮する”から“投与する”と一段進んでいます。一方、アメリカでは 2015 年から既にビタミン B6 の投与は推奨レベル A です。

当クリニックでも、つわりがある方に、ビタミン B6 を 25mg と、葉酸 400 マイクログラム（0.4mg）を 1 日量として 5 日間、摂取していただき、吐き気がどうなるかというテストを 20 名の方にさせてもらいました。その結果、70%の方で吐き気が改善、65%の方で食欲の改善がみられました。

つわりは軽いうちに改善しなければ日に日に悪くなるという傾向があります。

そして悪くなると経口摂取もできなくなる、つまり食べられない、飲めないという他に、薬やサプリメントすら飲めなくなるということを意味します。そのため、つわりは軽いうちに改善させることが非常に重要だと考えています。妊娠初期は赤ちゃんを授かった喜びを感じて、毎日を幸せに過ごしていただきたい時期。つわりが軽減されて笑顔のお母さんが増える世の中になることを祈っています。