

特集
Preconception Care
—健やかな母子となるための最新トピックス—

女性の健康とプレコンセプション(1)
若年女性の栄養

横山 真紀/杉山 隆

Summary

わが国の若年女性は、やせの増加、肥満をはじめ脂質エネルギー比率の高い食事やカルシウム、鉄、葉酸などの必要な栄養素の摂取不足などさまざまな問題を抱えている。やせ、肥満はいずれも妊娠中の合併症を増加させ、次世代への影響も生じることが知られており、健やかな母子の視点から若年女性の妊娠前からの栄養問題の改善が望まれる。本稿ではわが国における若年女性の栄養を取り巻く諸問題について概説する。

Key words

やせ
肥満
妊娠
栄養

はじめに

近年のわが国における生活習慣の変化や女性の社会進出に伴い、若年女性の食や栄養を取り巻く環境は大きく変化している。若年女性、すなわち妊娠可能年齢の女性は、生涯のなかで妊娠・出産を経験し新たな世代を育てていくまさに礎となる時期であり、若年女性の栄養状態は本人の健康のみならず次世代に関わる点でも重要である。

若年女性の体格の現状と問題点

個人の栄養状態をみる指標の1つとして、体格指数(body mass index ; BMI)がある。BMIは体重(kg)/身長(m)²で求められ、日本肥満学会ではBMI22を最も疾病の少ない標準体重、BMI18.5未満を「やせ」、BMI18.5~25.0を「ふつう」、BMI25.0以上を「肥満」と規定している¹⁾。厚生労働省による平成28年国民健康・栄養調査結果²⁾を基にした肥満者の割合の年次推移を示す(図1)。女性の肥満者は20.6%で、2006~2016年の10年間で有意な増減はみられない。しかし、年代別にみると20歳代では9.5%、30歳代では14.3%、40歳代では18.3%と年齢とともに肥満の割合が増加しており(図2)、晩婚化に伴う出産年齢の上昇に伴って妊婦や妊娠を目指す女性における肥満の頻度は今後も増加すると考えられる。一方、やせの割合は女性全体で11.6%と10年間で有意に増加している(図3)。なかでも20歳代女性のやせの割合は20.7%と最も多く、30歳代で16.8%、40歳代で

Maki Yokoyama

愛媛大学大学院医学系研究科産科婦人科学講座医員

Takashi Sugiyama

愛媛大学大学院医学系研究科産科婦人科学講座教授