

エコチル調査からわかってきたこと

全国で実施されているエコチル調査、新たな研究成果が各拠点から日々発表されています。今回は高知ユニットセンターから発表された研究論文を紹介します！

思春期の食生活と妊娠糖尿病との関連

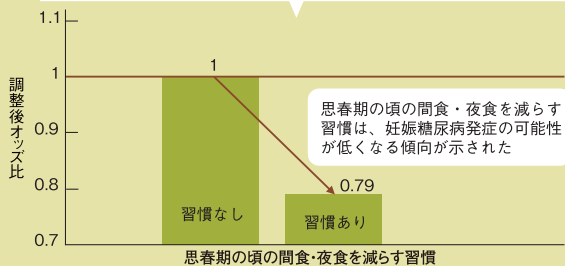
89,227名の妊婦さんのデータを分析して、思春期(10代)の頃の「間食・夜食を減らす」という減量行動と妊娠糖尿病発症との関連について調べました。

全体で2,066名(2.3%)が妊娠糖尿病と診断されました。10代の頃に間食・夜食を減らすという食習慣を持っていた女性は、そうでない女性と比べて、将来妊娠糖尿病になる可能性が低くなる傾向が見られました。特に、妊娠前の体重が標準または過体重だった女性で、この傾向がより強く現れました。

この研究結果は、思春期の食習慣が将来の妊娠糖尿病の発症に影響を与える可能性を示唆しています。特に、間食や夜食を避けるなどの健康的な食習慣を若い頃から身につけることが、将来の※1妊娠糖尿病予防に役立つ可能性があります。

※1 妊娠糖尿病：妊娠中に初めて発見または発症した、糖尿病に至っていない糖代謝異常のこと。やせていても、食生活に気を付けていても、発症します。血糖のコントロールが不十分なら、巨大児や、赤ちゃんの低血糖、黄疸など多くの合併症があります。妊娠糖尿病のお母さんとその赤ちゃんは、将来何倍も糖尿病になる確率が高いので、出産後も嚴重にフォローアップしていくことが大切です。

間食・夜食を減らす習慣と妊娠糖尿病の関連
(妊娠前の体重が標準体重であった女性※)



※妊娠前の体重が過体重であった女性においても、同様に妊娠糖尿病発症の可能性が低くなる傾向が示されたオッズ比は、間食・夜食を減らす習慣が妊娠糖尿病発症に与える影響を示します。値が1未満の場合、その習慣は妊娠糖尿病発症リスクを低下させる可能性があることを示唆します。

最近スマホを片手に食事をする方が増えています。食事中にスマホに気を取られると、自分がどれだけ食べているかを把握しづらくなります。このため、満腹感のサインに気づかず、無意識のうちに過食してしまうことが多く、結果として体重が増加する可能性があります。また、食事の楽しみや満足感まで奪ってしまいます。健康的な食生活を送るためには、食事中はスマホから離れ、集中して味わうことも重要です。



【研究実施者】

高知大学医学部附属病院
次世代医療創造センター
特任講師

女の子1人、男の子2人の母
育ち盛りの男児の
旺盛な食欲に奮闘中

南 まりな 先生

【発表雑誌】

Journal of Diabetes & Metabolic Disorders
(糖尿病および代謝障害に関する分野の国際学術誌)
DOI : 10.1007/s40200-023-01294-2

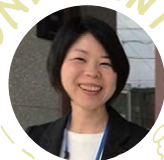
管理栄養士



温子先生の
ワンポイントアドバイス

思春期は栄養需要が高まる重要な時期です。この時期の食習慣は将来の健康に影響しますが、思春期の子どもを持つ親にとって食事の管理は難しい課題かもしれません。主食、主菜、副菜を意識すると自然とバランスの良い食事になりますが、毎食完璧である必要はありません。可能な時に家族で食事の時間を共有し、楽しく過ごすことができれば素晴らしいですね。子どもの気持ちや生活リズムを尊重しながら、できる範囲で少しずつ健康的な食習慣を取り入れていきましょう。

ONE POINT



ワンワン

