

妊産婦の食生活支援に関する研究（I）

—妊娠中および出産後の食生活の現状について—

母子保健研究部 堤ちはる・高野 陽

嘱託研究員 三橋扶佐子（日本歯科大学生命歯学部共同利用研究センター）

要 約

妊娠期、授乳期は、妊産婦自身の健康の維持・増進や子どもの発育のために重要な時期であるとともに、その後続く育児において、子どもの食を営む力を育ていけるように、日々の食事内容や食事環境を良好な状態に整えていくための準備段階としても重要である。そこで、本研究においては、妊産婦に必要とされる効果的な食生活・栄養指導に必要な情報を得るために、乳児の母親の妊娠期の体重管理、妊娠期と授乳期の食生活の悩み、アルコール、たばこの摂取状況、葉酸の認知度、食事内容などの食生活の現状について調査した。

その結果、妊娠中の体重増加量の指導は約 60%の者しか受けておらず、低出生体重児出産リスク低減のためにも保健医療従事者から、体重管理について情報提供の必要性が示唆された。妊娠中、授乳中の飲酒、喫煙も 10～20%程度見られたことから、今後、周産期異常の低減、母乳育児推進などの観点、また、喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）発症率低減のためにも、妊産婦への禁酒指導、および禁煙については妊産婦とその家族への指導の推進が重要である。葉酸の認知度は低いことが明らかにされ、今後、日常の食事バランスへの配慮と共に、サプリメントの利用も含めた啓蒙活動推進の必要性が示唆された。子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親に比べて、妊娠中、出産後の悩みが多く、乳児の世話で自分の食事がおろそかになる割合が高いため、食事について格別の配慮が問われる。そこで、初めての妊娠、子育てをする者への栄養・食生活指導、支援をさらに手厚くすることが望まれる。出産後、知りたいこととして、日常の食事作りにすぐに役立つことをあげる者が多く、次いで、献立や栄養バランスについてのニーズも高かったことから、妊産婦への食生活支援においては、日常の食事づくりに直結する実践的な食教育を通して、栄養バランスなど基礎的な知識の修得を含む食育の必要性が明らかにされた。

キーワード：妊産婦、食生活支援、体重管理、葉酸、食育

Study on Enhanced Support for Women's Dietary Habits during the Pregnancy and Lactation Periods (I) -The current state of women's dietary habits before and after giving birth-

Chiharu TSUTSUMI, Akira TAKANO, Fusako MITSUHASHI

Abstract : A healthy diet is important both for women to maintain and improve their health and for children to grow during the pregnancy and lactation periods. It also allows children to develop good dietary habits afterwards as they grow up.

In this study, we investigated the current state of women's dietary habits during the pregnancy and lactation periods, including issues such as weight control, worries related to eating habits, the intake of alcohol and tobacco, folic acid intake, and meal contents. The aim of this study is to obtain information on effective diet and nutrition advice needed by women during the pregnancy and nursing periods. In our study, we found the following facts:

・Only 60% of women received advice on how much weight they should be allowed to gain during pregnancy, suggesting that health care staff should provide thorough information on weight control to pregnant women in order to decrease low birth weight infants.

・10 % to 20% of women smoke or drink alcohol even during pregnancy and lactation periods, suggesting that advice on cessation of smoking for both the women and their families and alcohol for the women is important to reduce the rate of perinatal abnormality and SIDS, and to promote breast-feeding.

・The importance of folic acid intake particularly for women planning to conceive and at the early stage of pregnancy isn't well recognized, suggesting the necessity of promoting folic acid intake through nutritionally balanced diet and supplements.

・Inexperienced mothers who are nursing their first child generally worry far more during the pregnancy period and after giving birth compared with experienced ones. Inexperienced mothers tend to be too busy nursing their child to pay sufficient attention to their own correct dietary requirements. Therefore enhanced support and advice on healthy diet for them is necessary.

・Pregnant and nursing mothers want to receive - and we should provide - practical dietary education, including basic knowledge connected directly with daily meal preparation and correct nutritional dietary balance.

Keywords : Women during the pregnancy and lactation periods, support for dietary habits, weight control, folic acid, dietary education

I. 研究目的

食育は、すべてのライフステージにおいて重要であるが、中でも妊娠中の食生活は、その適否により周産期合併症や周産期死亡率に影響する他^{1) - 3)}、胎児の発育や将来の子どもの健康にも影響することから⁴⁾特に重要で、また、妊婦の食生活に対する関心は高い。そのため、妊娠中は、食生活・栄養指導により、好ましい行動への変容をおこしやすい時期にあることが推察される。さらに、妊娠期、授乳期は、妊産婦自身の健康の維持・増進や子どもの発育のために重要な時期である。また、その後継続育児において、子どもの食を営む力を育ていけるように日々の食事内容や食事環境を良好な状態に整えていくための準備段階としても重要である。

従来から、妊婦の食生活・栄養指導は、自治体や医療機関主催の両親学級（母親学級を含む、以下同じ）などにおいてなされてきた。しかし、その内容が現代の妊婦のニーズに合致しているかの検討はほとんどなされていない。また、出産後は、授乳から離乳食、幼児食と続く子どもの栄養・食生活指導が中心となり、母乳育児に関連付けた食事指導が多少行われてはいるものの、母親自身への栄養・食生活指導については、ほとんど行われていないのが現状である。

そこで、本研究では、妊産婦に必要とされる効果的な食生活・栄養指導に関する情報を得るために、乳児の母親の妊娠期の体重管理、妊娠期と授乳期の食生活の悩み、アルコール、たばこの摂取状況、葉酸の認知度、食事内容など食生活の現状を調査した。

II. 研究方法

1. 調査方法および内容

調査対象は、市区町村の保健センターにおいて実施されている乳児健診、離乳食講座、子育て講座、子育て相談などに参加した、1歳未満の子どもの母親16,265名である。各会場で対象者に回答してもらい、その場で回収する方法、あるいは、事前に調査票を郵送し、当日回答済の調査票を持参してもらい、それを回収する方法により行った。調査協力は26都道府県、218か所の市区町村から得られた。1歳未満の子どもの母親16,265名である。調査時期は、平成19年10月～平成20年2月である。

調査内容は、妊娠中と出産後に食生活で困ったことや心配なこと、体重管理の指導、飲酒および喫煙状況、葉酸の認知度などを調査した。また、出産後の1日に摂取した食物についても調査した。さらに、食生活・栄養について、どのようなことを知りたいのか、というニーズ調査も合わせて実施した。

結果の統計解析にはSPSS (Ver. 15.0) を用い、子どもの数別（1人、2人以上）で層別化を行った。また、子どもが1人と2人以上との関係をカイ二乗検定で調べた。

2. 倫理的配慮

本研究は、日本子ども家庭総合研究所の倫理審査委員会より承認を得て実施した。調査票には、調査依頼文書にて研究の趣旨を提示し、調査への協力は任意、無記名であること、統計的に回答を処理し、対象者に不利益を被らないことを説明した。データは研究目的以外に使用しないことを調査依頼文書に示し、質問紙の回答をもって承諾を得たものとした。

III. 研究結果

1. 回答者の属性

子どもの数別母親の年齢を表1に示す。子どもが1人の母親は、多い順に30歳、29歳、31歳で、平均年齢は30.0歳であった。子どもが2人以上の母親は、多い順に32歳、33歳、31歳で、平均年齢は31.8歳であった。

家族形態を表2に示す。核家族は全体の73.9%、祖父母と同居は21.2%であった。これを子どもの数別にみると、子ども1人は核家族77.6%、祖父母と同居17.6%であり、2人以上では核家族68.4%、祖父母と同居が27.7%となり、子どもの数が多いと祖父母と同居する割合が増加した。

2. 妊娠中の食生活の悩み

妊娠中の食生活で困ったこと、心配なことを表3に示す（複数回答）。子どもが1人の母親の主なものは、多い順に「栄養バランスがとれているか不安」（42.2%）、「便秘」（40.3%）、「体重が増えすぎる」（39.3%）、「自分の食生活の胎児への影響」（35.3%）、「貧血」（35.3%）、「つわりで調理が苦痛」（33.4%）であった。子どもが2人以上の母親の主なものは、多い順に「貧血」（40.8%）、「体重が増えすぎる」（38.2%）、「つわりで調理が苦痛」（36.3%）、「便秘」（35.7%）、「栄養バランスがとれているか不安」（31.3%）、「つわりで食欲不振」（28.8%）であった。

子どもの数が1人の母親の方が、2人以上の母親より困ったり心配したりする割合が高かった項目は、「母乳が出るか心配」（約1.9倍）、「不規則な生活」、「サプリメントの利用」（各約1.8倍）、「自分の食生活の胎児への影響」（約1.7倍）、「栄養バランスがとれているか不安」（約1.3倍）であった。一方、子どもの数が2人以上になると、「困ったこと、心配なことはなかった」が約1.9倍高かった。

妊娠中の食生活で困ったこと、心配なことのその他に記述された内容のまとめを表4に示す。体調の変化や疾病に関することとして、切迫早流産、つわり、浮腫、糖

尿、薬の使用などが260件あった。栄養や調理、食品に関することとしては、塩分、嗜好の変化・偏食、嗜好品（アルコール・喫煙・カフェイン）、栄養バランス、食品の安全性などが102件あった。周囲の人たちとの関わりや生活習慣・環境に関することとして、仕事、上の子ども、環境、睡眠、家族の対応などが84件あった。本人の体重変化や胎児の成長に関することとして、体重コントロール、過食、食欲増進、食欲不振、胎児の発育など39件あった。その他の欄への記入総数は、子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親より、約1.5倍多かった。その中でも、本人の体重変化や胎児の成長に関することは約3.9倍、栄養や調理、食品に関することは約1.8倍多かった。

3. 妊娠中の体重増加量の指導について

妊娠中の体重増加量についての指導やアドバイスの有無を表5に示す。子どもが1人の母親は、指導やアドバイスを「受けた」は64.5%、「受けなかった」は32.9%であった。子どもが2人以上の母親は、「受けた」は54.0%、「受けなかった」は42.9%であった。

体重増加量についての指導やアドバイスを受けた人を表6に示す（複数回答）。助産師と看護師は、一般の母親には区別がしにくいと考え、選択肢をまとめて「助産師、看護師」とした。子どもが1人の母親は、多い順に、医師（62.0%）、助産師、看護師（57.8%）、栄養士（10.8%）、母親（10.2%）、友人（9.9%）であった。子どもが2人以上の母親は、多い順に助産師、看護師（61.6%）、医師（59.1%）、栄養士（9.4%）、母親（5.6%）友人（4.7%）であった。子どもが1人の母親と2人以上の母親では、医師、助産師、看護師、保健師、栄養士といった専門職種からの指導やアドバイスの割合はあまり変わらなかった。しかし、母親、義母からのアドバイスは、子どもが1人の母親は2人以上の母親に比べ、各約1.8倍、友人からのアドバイスは、約2.1倍多かった。

妊娠中の体重増加量について指導やアドバイスを受けた中で、一番参考にした人を表7に示す。子どもが1人の母親は、多い順に、助産師、看護師（28.2%）、医師（21.9%）、栄養士（4.7%）友人（2.0%）、母親（1.8%）であった。子どもが2人以上の母親は、多い順に、助産師、看護師（27.0%）、医師（17.4%）、栄養士（3.5%）、友人（0.9%）、母親（0.8%）であった。助産師、看護師は、子どもの数による影響はほとんどなかった。しかし、医師、保健師、栄養士は、子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親より、それぞれ約1.3倍、また、母親は約2.3倍、友人は約2.2倍多かった。

妊娠中の体重増加量について指導やアドバイスの有効率（[参考にした人数÷受けた人数]×100）を表8に示す。有効率は、助産師、看護師（子ども1人の母親：75.6%、2人以上の母親：81.2%）、栄養士（子ども1人の母親：67.9%、2人以上の母親：69.8%）、医師（子

ども1人の母親：54.8%、2人以上の母親：54.6%）の順に高かった。

4. ダイエットについて

現在、ダイエットをしているかについて、表8に示す。1歳未満の子どもの母親が対象で、母乳育児をしている者もあり、ダイエットをしている者は全体的にはそれほど多くなく、子どもが1人の母親は11.3%、子どもが2人以上の母親は14.8%であった。

5. 出産後の食生活の悩み

出産後の食生活で困ったこと、心配なことを表10に示す（複数回答）。子どもが1人の母親の主なものは、多い順に「自分の食生活の母乳への影響」（44.2%）、「栄養バランスがとれているか不安」（39.7%）、「妊娠前の体重に戻らない」（30.9%）、「赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない」（30.3%）、「母乳不足」（28.3%）、「献立を考えるのが面倒」（21.2%）であった。子どもが2人以上の母親の主なものは、多い順に「妊娠前の体重に戻らない」（38.2%）、「自分の食生活の母乳への影響」（30.6%）、「栄養バランスがとれているか不安」（29.0%）、「母乳不足」（20.4%）、「献立を考えるのが面倒」（19.0%）、「赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない」（18.8%）であった。

子どもの数が1人の母親の方が、2人以上の母親より困ったり心配したりする割合が高かった項目は、「母乳過多」（約1.8倍）、「赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない」（約1.6倍）、「母乳不足」、「自分の食生活の母乳への影響」、「栄養バランスがとれているか不安」、「食物アレルギー」、「調理するのが面倒」（各約1.4倍）であった。一方、子どもの数が2人以上の母親は、子どもが1人の母親より、「困ったこと、心配なことはなかった」が約1.9倍多かった。

出産後の食生活で困ったこと、心配なことのその他に記述された内容のまとめを表11に示す。母親の食事・栄養に関することとして、甘いもの・菓子類を欲する、過食、食欲増進、不規則・栄養バランスの悪い食事、早食い、アルコール・カフェインなどが193件あった。体調や疾病に関することとして、乳腺炎、ストレス・鬱、体調不良・倦怠感、腰痛・肩こり・腱鞘炎など、痔などが148件あった。調理に関することとして、調理に時間がかけられない、買い物、献立などが81件あった。周囲の人たちとの関わりや生活習慣・環境に関することとして、上の子ども、子ども以外の家族、家事がおろそかになるなどが79件あった。体重・体型に関することとしては、体重減少、体重増加などが45件、母乳・授乳に関することとしては、母乳の量、子どもの発達、授乳トラブルなどが29件あった。その他の欄への記入総数は、子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親より、約1.9倍多かった。その中でも、母親の食事・栄養に関することは約

2.9倍、母乳・授乳に関することは約2.6倍多かった。

6. アルコール、たばこの摂取について

妊娠前、妊娠中、出産後のアルコールとたばこの摂取状況について表12に示す。アルコールを摂取しないのは、子どもが1人の母親では、妊娠前46.7%であったものが、妊娠中は92.1%と約2倍に増加した。しかし、出産後は79.1%に減少した。子どもが2人以上の母親は、1人の母親に比べて妊娠前に飲酒しない者が、約1.2倍多い58.3%であった。妊娠中、出産後の飲酒しない者は、それぞれ90.5%、74.1%であり、子どもが1人の母親よりやや少ない傾向がみられた。

たばこをすわない者は、子どもの数による変化はあまり見られず、妊娠前の約75%から、妊娠中は約88%に増加した。出産後は妊娠中より、数%減少したものの大きな変化は見られなかった。

アルコールとたばこの摂取状況の妊娠前、妊娠中、出産後の時期による変化を表13、表14に示す。アルコールについては、妊娠前、妊娠中、出産後を通して摂取していた者は15.0%であった。一方、妊娠前に摂取していても妊娠中、出産後摂取しない者は56.3%と多かった。たばこについては、妊娠前、妊娠中、出産後を通して喫煙していた者は38.9%と、妊娠を契機に禁煙する者はアルコールに比べて少なかった。妊娠前に喫煙していても妊娠中、出産後、禁煙する者は42.9%であった。

アルコールとたばこ両方の妊娠前、妊娠中、出産後の摂取状況を表15-1~15-3に示す。アルコールとたばこの両方を摂取していた者は、妊娠前17.6%、妊娠中5.3%、出産後9.1%であった。

出産後のアルコールの摂取頻度とたばこの喫煙量について表16に示す。アルコールの摂取頻度は、母乳を与えている者は週平均1.5~1.7回、母乳を与えていない者は2.2~2.9回であった。いずれの場合も、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方が、摂取頻度は高かった。

たばこの喫煙量は、母乳を与えている者は1日6.8~7.5本、母乳を与えていたが、今は母乳を与えていない者は9.4~10.2本、母乳を与えていない者は11.3~12.7本であった。いずれの場合も、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方が、喫煙量は多かった。

出産後のアルコールの摂取頻度の分布を表17-1~17-3に示す。子どもの数に関わらず、母乳を与えていて摂取している者は、1週間に0.5~1回が50%を超えており、最も多く、次いで1週間に1.1~2回が多かった。母乳を与えていたが、今は母乳を与えていない者、母乳を与えていない者の両者の摂取頻度としては1週間に0.5~1回が最も多かった。

母乳を与えている、いないにかかわらず、子どもが2人以上の母親は、1人の母親よりもアルコールの摂取頻

度が高かった。

出産後のたばこの喫煙量の分布を表18-1~18-3に示す。子どもの数に関わらず、母乳を与えていて喫煙している者は、1日1~5本が49~58%と最も多く、次いで6~10本が34~39%と多かった。母乳を与えていたが、今は母乳を与えていない者は、1日6~10本が約47%と多く、1~5本が26~32%、11~20本が20~25%と続いた。母乳を与えていない者の両者の喫煙頻度としては1日6~10本が約44%で最も多く、11~20本が34~39%、1~5本が14~21%であった。

母乳を与えている、いないにかかわらず、子どもが2人以上の母親は、1人の母親よりも喫煙量が多かった。

7. 葉酸について

葉酸の認知度について表19に示す(複数回答)。子どもが1人の母親は、多い順に、「不足すると、胎児に形態異常が起こりやすい」(47.6%)、「サプリメントを利用するとよい」(43.0%)、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」(30.0%)、「ビタミンの一種」(27.1%)「母子健康手帳で見た」(23.8%)をあげていた。子どもが2人以上の母親は、多い順に「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」(42.8%)、「不足すると、胎児に形態異常が起こりやすい」(35.3%)、「サプリメントを利用するとよい」(31.0%)、「ビタミンの一種」(22.8%)、「母子健康手帳で見た」(19.9%)をあげていた。

子どもの数が1人の母親は、2人以上の母親より、「サプリメントを利用すると良い」は約1.4倍、「不足すると、胎児に形態異常が起こりやすい」は約1.3倍多かった。一方、子どもの数が2人以上の母親は、子どもが1人の母親より、「聞いたことがない」は約2.4倍、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」は約1.4倍多く、葉酸についての認知度が低かった。

8. 食事内容について

(1) 朝食として摂取したもの

昨日、朝食として摂取したものを表20-1、20-2に示す。

朝食の欠食率は、全体では4.0%であり、子どもが1人の母親は、2人以上の母親に比べて約1.6倍多かった。

朝食として「主食」を「食べない」のは、全体では7.3%である。子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べない」が約1.6倍多かった。「主食」が「ご飯」は、全体では44.3%であるが、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方が約1.2倍多かった。「パン」は、全体では43.0%であり、子どもの数による差はほとんど見られなかった。子どもが1人の母親は、「ご飯」と「パン」がほぼ同じ割合であるが、2人以上の母親は、「ご飯」が「パン」より約1.2倍多かった。

朝食として「おかず」を「食べない」のは、全体では26.4%で、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より

「食べない」が約1.3倍多かった。「肉」、「魚」は、全体ではそれぞれ13.5%、12.0%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より、やや多い傾向が見られた。

「卵」、「大豆製品」は、全体では、それぞれ26.3%、22.7%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親に比べてそれぞれ約1.4倍、約1.3倍多かった。

朝食として「野菜・果物他」を「食べない」のは全体では25.1%で、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べない」がやや多かった。「野菜」は、全体では37.5%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より、やや多い傾向が見られた。「きのこ」、「いも」、「海藻」は、全体では、それぞれ7.8%、7.1%、7.4%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親に比べてそれぞれ約1.4倍、約1.3倍、約1.5倍多かった。「果物」は、全体では24.7%であったが、子どもの数による差はほとんど見られなかった。

朝食として「牛乳・乳製品」を「食べない」のは全体では27.0%で、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べない」がやや多かった。「牛乳」、「ヨーグルト」、「チーズ」は、全体ではそれぞれ39.4%、24.2%、7.0%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より、「牛乳」、「ヨーグルト」は約1.2倍、「チーズ」は約1.3倍多かった。

朝食として「菓子」を「食べない」のは全体では61.5%、「食べた」のは全体では10.4%であった。子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べた」が、約1.4倍多かった。「菓子」を「食べた」者のうち、「菓子」のみで朝食をすませた者は、全体では60.5%であり、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方がやや多かった。

(2) 昼食として摂取したもの

昨日、昼食として摂取したものを表21-1、21-2に示す。

昼食として「主食」を「食べない」のは、全体では3.4%である。子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べない」がやや多かった。「主食」が「ご飯」、「パン」は、全体ではそれぞれ44.3%、18.2%であり、両者共に子どもの数による差はほとんど見られなかった。「麺」は、全体では22.0%であるが、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より約1.3倍多かった。

昼食として「おかず」を「食べない」のは、全体では20.0%で、子どもの数による差はほとんど見られなかった。「肉」、「魚」、「卵」、「大豆製品」は、全体のそれぞれ30.0%、15.6%、14.7%、14.6%であり、これらについても子どもの数による差はほとんど見られなかった。「肉」は「魚」、「卵」、「大豆製品」それぞれより、約2倍多かった。

昼食として「野菜・果物他」を「食べない」のは全体では19.1%で、子どもの数による差はほとんど見られなかった。全体で「野菜」は50.6%、「きのこ」は8.5%、

「いも」は5.9%、「海藻」は5.9%、「果物」は12.3%であった。それらは、子どもが2人以上の母親の方が、1人の母親に比べてやや多く摂取していた。

昼食として「牛乳・乳製品」を「食べない」のは全体では47.6%で、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べない」がやや多かった。「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」は、全体ではそれぞれ39.4%、24.2%、7.0%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より、「牛乳」「ヨーグルト」は約1.2倍、「チーズ」は約1.3倍多かった。

昼食として「菓子」を「食べない」のは全体では61.5%、「食べた」のは全体では10.4%であった。子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べた」が、約1.2倍多かった。「菓子」を「食べた」者のうち、「菓子」のみで昼食をすませた者は、全体では84.0%であり、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方がやや多かった。

(3) 夕食として摂取したもの

昨日、夕食として摂取したものを表22-1、22-2に示す。

夕食として「主食」を「食べない」のは、全体では3.2%であり、子どもの数による差はほとんど見られなかった。「主食」が「ご飯」は、全体では82.4%と多かった。一方、「パン」は、全体では2.0%と少ないものの、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約1.7倍多かった。夕食として「おかず」を「食べない」のは、全体では2.9%と、朝食の26.4%、昼食の20.0%に比べて少なかった。「肉」は57.7%、「魚」は35.9%、「卵」は11.2%、「大豆製品」は23.0%であった。これらについても子どもの数による差はほとんど見られなかった。「肉」は「魚」より約1.6倍、「卵」より約5.2倍、「大豆製品」より約2.5倍多かった。

夕食として「野菜・果物他」を「食べない」のは全体では3.5%で、朝食の25.1%、昼食の20.0%に比べて少なかった。全体では「野菜」は81.2%、「きのこ」は22.9%、「いも」は17.3%、「海藻」は12.5%、「果物」は14.4%であった。これらは、子どもが2人以上の母親の方が、1人の母親に比べてやや多く摂取していた。

夕食として「牛乳・乳製品」を「食べない」のは全体では49.8%で、子どもの数による差はほとんど見られなかった。「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」は、全体ではそれぞれ11.3%、4.7%、5.5%であり、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より、「牛乳」は約1.3倍、「チーズ」は約1.2倍多かった。

夕食として「菓子」を「食べない」のは全体では58.5%、「食べた」のは全体では11.4%であった。子どもが1人の母親は、2人以上の母親より「食べた」が、約1.3倍多かった。「菓子」を「食べた」者のうち、「菓子」のみで夕食をすませた者は、全体では56.1%であり、子どもが1人の母親より、2人以上の母親の方がやや多かつ

た。

(4) 食事以外として摂取したもの

昨日、食事以外として摂取したものを表23に示す。

食事以外の「主食」としては、「パン」を6.1%摂取していた。これは、「ご飯」の1.2%に比べて約5.1倍多かった。「おかず」の「肉」、「魚」、「卵」、「大豆製品」を摂取した者は全体ではそれぞれ1.0%以下と少なかった。

「野菜・果物他」の分類の「いも」は1.6%、「果物」は12.5%摂取していた。「果物」は、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より約1.4倍多かった。「牛乳・乳製品」の分類で「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」は、全体ではそれぞれ9.3%、4.9%、1.5%摂取されており、子どもが2人以上の母親は、1人の母親より「牛乳」、「ヨーグルト」はそれぞれ約1.5倍、「チーズ」は約1.2倍多かった。

食事以外に「菓子」を「食べない」のは全体では29.3%、「食べた」のは全体では44.4%であった。食事以外の機会に「菓子」を摂取するのは、子どもが2人以上の母親は、1人の母親よりやや多かった。

(5) 自由記述欄に記載された食べもの

「主食」「おかず」「野菜・果物他」「牛乳・乳製品」のその他に、また、「菓子」の何を食べたか、との問いに自由記述されたものを表24~28-3に示す。

「主食」としては、もち、シリアル類、お好み焼き、ピザ、粥・おじや類などが多くあげられていた。それらは昼食で摂取されることが多かった。また、その他の欄への記入は、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約2.3倍多かった。

「おかず」としては、カレー、みそ汁、スープ、シチュー、コロッケなどが多くあげられていた。汁物は、「朝食」と「昼食」で摂取する者が多かった。その他の欄への記入は、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約2倍多かった。

「野菜・果物他」としては、野菜ジュース、漬物、こんにゃく、青汁などが多くあげられていた。野菜ジュース、青汁は、主に「朝食」で野菜の代わりに摂取する者が多かった。その他の欄への記入は、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約2.9倍多かった。

「牛乳・乳製品」としては、乳製品乳酸菌飲料、コーヒ牛乳、カフェオレ、ココア、スキムミルクなどが多くあげられていた。これらは主に、「朝食」で摂取する者が多かった。その他の欄への記入は、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約3倍多かった。

「菓子」で食べたものとしては、洋菓子(ビスケット・クッキー、ケーキ、焼き菓子など)4002件、チョコレート(チョコレート菓子を含む)3648件、和菓子(せんべい・おかき、まんじゅう・どら焼き、餅菓子・団子など)2943件、冷菓(アイス・ソフト・シャーベット、プリン・

ババロア・ムース、寒天よせ・ゼリーなど)1269件、スナック菓子(スナック菓子、ポテトチップスなど)1076件などがあげられていた。

子ども1人の母親の自由記述欄に記載された菓子の数は、1日全体を100%とすると、「朝食」12.2%、「昼食」23.3%、「夕食」13.1%、「食事以外」51.4%であった。また、子ども2人以上の母親の自由記述欄の菓子の数は、1日全体を100%とすると、「朝食」8.9%、「昼食」20.3%、「夕食」10.5%、「食事以外」60.3%であった。即ち、「食事以外」の時間に間食(おやつ)として摂取する他に、「昼食」で「菓子」をよく摂取している状況が明らかとなった。自由記述欄への記入は、子どもが1人の母親は、2人以上の母親より約1.8倍多かった。

9. 食事に関するニーズ調査

食事に関して知りたいことを表29に示す(複数回答)。子どもが1人の母親の主なもの、多い順に「手早くできる料理」(57.5%)、「献立のたて方(メニューを考えること)」(45.2%)、「食事の栄養バランス」(45.1%)、「家族の健康に良い食事」(40.2%)、「食物アレルギーと日常の食事との関係」(26.5%)であった。子どもが2人以上の母親の主なものは、「手早くできる料理」(60.4%)、「家族の健康に良い食事」(46.5%)、「献立のたて方(メニューを考えること)」(39.1%)、「食事の栄養バランス」(36.2%)、「栄養素を損なわない調理法」(23.1%)であった。

子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親より多かった項目は、「食物アレルギーと日常の食事の関係」(約1.9倍)、「食べ物と栄養素の関係」(約1.5倍)、「食べ物と体の関係」(1.3倍)であった。一方、子どもの数が2人以上の母親は、子どもが1人の母親より、「家族の健康に良い食事」が約1.2倍多かった。

食事に関して知りたいことのその他に記述された内容のまとめを表30に示す。授乳に関することとしては、メニュー、ダイエット、母乳と食事の関係、影響などが31件、離乳に関することとしては、メニュー、所要量、調理法などが18件、幼児に関することとしては、メニュー、偏食、調理法などが20件あった。全般的なこととしては、安全な食品・安全に食べる方法、保存方法・保存期限、食品から組み立てる献立・調理、メニューなどが57件あった。授乳、離乳、全般的なことは、子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親に比べて多く、幼児に関しては、子どもが2人以上母親の方が多かった。

IV. 考察

1. 体重管理について

妊娠中の体重管理は、周産期死亡率、周産期合併症、将来の子どもの健康など、多くの問題に直接的な影響があるために、その重要性について周知する必要がある。

本研究では、妊娠中の体重増加量の指導やアドバイスを約40%の者が受けていないことが明らかにされた。この者の中には、妊娠中の体重増加量が適切であり、妊婦健診時に体重管理について話題にならなかった者が含まれていることが推察される。しかし、近年は若年女性で極端なやせ願望をもつ者が多く、その者が妊娠すると母体体重の適正な増加をも抑制してしまうことがある。本調査で、妊娠中、食生活で困ったこと、心配なこととして「体重が増えすぎる」と回答した者が多かったが、この者の中には、妊娠中の至適体重増加量の指導がなかったために、自己判断で「体重が増えすぎる」と判断した者の存在も推察される。妊娠中の低栄養は、低出生体重児出生リスクを高める。また、胎児期の環境や乳幼児期の栄養が、その後の肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患などと関連があることが、最近多く報告されている⁵⁾。⁶⁾。このような状況を受けて、平成18年2月に厚生労働省から公表された「妊産婦のための食生活指針」⁷⁾には、妊娠中の体格に応じた至適体重増加量が記載されている。本研究により、妊娠中の至適体重増加量についての指導が未だ十分でないことが明らかにされたので、医療保健従事者においては、妊娠中の適正な体重増加量についての指導を行い、妊娠中の不適切な体重増加抑制による低出生体重児出生リスク低減のための情報提供をさらに推進していく必要性が示唆された。

なお、本研究結果では、体重増加量についての指導やアドバイスを、妊婦は母親から受け、また、それを参考にしている割合も高かった。そこで、妊婦の母親の年齢層の参加が多い生活習慣病教室などの機会を利用して、低出生体重児の生活習慣病発症リスク増大などの話題から、妊娠中の至適体重増加量について妊婦の母親にも周知し、母親から妊婦への伝達も効果があると考えられる。

2. 妊娠中の食生活の支援について

妊娠中の食生活指導は、通常、自治体や医療機関における両親学級などで、栄養バランスを中心に、妊婦の栄養付加量、「貧血」や「便秘」を防ぐ食事などについてとりあげることが多い。しかし、今回の調査結果では、妊娠中の食生活で困ったこととして、「貧血」、「便秘」、「栄養バランスがとれていないか不安」と共に、「つわりで調理が苦痛」も約35%の者があげていた。また、それに関連する項目と考えられる「調理するのが面倒」、「献立を考えるのが面倒」もそれぞれ約15%の者があげており、これらについての支援の必要性が明らかにされた。しかし、妊娠中期頃の妊婦を対象に行われること多い両親学級で、つわりの時の食生活の工夫の話題をとりあげたとしても、つわりの症状はそれ以前に出現していることがほとんどである。そこで、妊娠初期から必要な時に必要な支援が受けられるように、例えば母子健康手帳交付時に専門職が対応し相談を受ける、食生活の相談窓口を紹介する、つわりへの対応を掲載した食生活のパフレット、

リーフレットを配布したりするなどの支援体制の充実が望まれる。

3. アルコールとたばこについて

妊娠中にアルコールを常用すると、知能障害、発育障害を伴う胎児性アルコール症候群の子どもが生まれる可能性がある。また、授乳期には、アルコールの母体血中濃度の90~95%が母乳に検出され、飲酒量の約2%が乳児に移行する⁸⁾。さらに、長期にわたる飲酒や飲酒量が多い場合には、プロラクチンの分泌量の減少がみられ、その結果、乳児の成長が抑制されたという報告もある⁹⁾。

これらの先行研究結果から、妊娠中の禁酒はもちろんであるが、母乳を与えている者についても、乳児のアルコール処理能力は未熟であるために、授乳中も禁酒することが望まれる。しかし、本調査結果では、妊娠中、出産後に母乳を与えていて飲酒している者も少なからずいたことから、今後、妊娠期、授乳期の飲酒の影響を、妊産婦本人とその家族や周囲の人にも広く周知徹底し、妊産婦の禁酒を推進していくことが重要である。

喫煙の妊娠期への影響については、一般に喫煙者の妊婦は、非喫煙者の妊婦に比べて、低出生体重児が生まれる頻度は約2倍¹⁰⁾、自然流産の発生率は約2倍、早産率は約1.5倍、周産期死亡率は約1.4倍高くなるといわれている¹¹⁾。授乳期の喫煙の影響としては、ニコチンはプロラクチン分泌を抑制する¹²⁾¹³⁾。また、喫煙量が多いと母乳分泌量の低下は著しいことも明らかにされている¹⁴⁾。さらに、両親の喫煙により、乳幼児突然死症候群（sudden infant death syndrome：SIDS）の発症リスクが、非喫煙の家庭の約5倍にも高まる¹⁵⁾。喫煙の害は、たとえ自分は吸わなくても、家族をはじめとする周囲の人の喫煙による受動喫煙によってもたらされる。

今回の調査結果から、妊娠中、出産後に喫煙する者は約15%いたことが明らかにされたが、受動喫煙している者を含めると、たばこの害を受けている者は、相当数に上ると思われる。そこで、妊娠を契機に、家族全員が禁煙するような支援が必要である。

4. 葉酸について

受胎前後に母体の葉酸摂取が不足すると、胎児における神経管閉鎖障害の発症リスクが高まることが指摘されている。神経管閉鎖障害の代表的な疾患として、無脳症と二分脊椎があげられる。日本では、近年、二分脊椎の発症率が増加傾向にあることが示されており、2000年に厚生省（当時）から、妊娠可能な年齢の女性に対する葉酸摂取に関する通知が出された¹⁶⁾。その通知では、少なくとも妊娠1か月以上前から妊娠3か月まで、食事に加えて1日400 μ gの葉酸を栄養補助食品（いわゆるサプリメントなど）から摂取するよう勧告されている。

本調査結果では、「不足すると胎児に形態異常が起りやすい」ことを約43%が認知していた。一方、「聞いた

ことはあるが、詳しくは知らない」、「聞いたことがない」者も約40%存在しており、厚生省(当時)から葉酸摂取の通知が出されて7年以上経過しているにもかかわらず、葉酸の認知度は、未だ低いことが明らかにされた。今後、若年女性に対して、緑黄色野菜の摂取量を増やすなど、通常の食事の栄養バランスへの配慮と共に、サプリメントの利用などを含めた啓発活動を若年女性に行う必要性が示された。また、中学生、高校生に対して、学校の家庭科や保健などの授業において、葉酸についての知識の普及啓発に努めることが、早い時期から母性としての自覚が芽生え、食生活への配慮につながり、将来の神経管閉鎖障害発症リスクの低減に有効であると思われる。

5. 初めての妊娠・出産を迎える者への支援について

子どもが1人の母親は、2人以上の者に比べて、妊娠中は、「不規則な生活」のために、食生活が乱れがちになり、「栄養バランスがとれているか不安」と感じて「自分の食生活の胎児への影響」や、「母乳が出るか心配」とする者がたいへん多かった。

また、出産後も、子どもが1人の母親は、2人以上の者に比べて、「自分の食生活の母乳への影響」を考え、「栄養バランスがとれているか不安」であるが、「赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない」、「調理するのが面倒」な者が多かった。

さらに、食事の摂取状況に関しても、子どもが1人の母親は、2人以上の者に比べて、副食、野菜・果物類、牛乳・乳製品の摂取割合が低く、菓子の摂取割合は高い状況にあり、食事内容について配慮が必要な者が多かった。

この結果から、初めての妊娠・出産を迎える者、迎えた者に対しては、自分と家族の食生活を運営していくために必要な栄養学的な基礎知識を付与する支援はもちろんであるが、食事内容の不適切さに対しては、食事だけに注目しても解決に至ることは難しい。そこで、母親と家族の生活全般に目を向けて、一日の生活リズムの中で食事を捉えることが必要である。また、子育てに余裕がないために、自分の食事を省みることが難しい状況にあり、自分の健康状態が不安定となり、それが母乳育児継続の障害となっている状況も推察される。そこで、子育ての悩みに応えながら、母乳育児に対する不安解消を図る支援が、特に求められていると考える。

6. 妊産婦への食生活支援について

出産後、知りたいこととして、約60%の者が「手早くできる料理」を選び、日常の食事作りにすぐに役立つことを求めている。一方、「生活習慣病と食事の関係」、「食べ物と栄養素の関係」、「食べ物と体の関係」については、10~15%程度と関心は低かった。この結果から、妊産婦への食生活支援においては、日常の食事づくりに直結する実践的な献立・調理教育の必要性が改めて確認された。

しかし、実践的な献立・調理を教えるだけでは、教えられた料理はできるようになったとしても、応用力が身につかず、発展性がないと考える。例えば、ほうれん草を使った料理を紹介するとき、ほうれん草に含まれる栄養素について触れ、また、同じ栄養素を含む食材を紹介することで、ほうれん草以外のものでも、同様の料理が作れるようになるなど、応用がきくことになろう。このような積み重ねで、一つの料理を学びながら、栄養学、食品学の知識も付与されれば、母親たちの応用力は伸びていくと思われる。

そこで、母親たちが一番興味をもつ「手早くできる料理」といった献立・調理指導を通して、基本的な栄養学、食品学の知識の修得をめざす「食育」が必要であると考える。

近年、「食育」と言うと「楽しく食べよう」、「感謝して食べよう」、「食事マナーを守って食べよう」などが、大きくとりあげられることが多い。勿論、それらもとても大切であるが、「食育」の最も基本である栄養素や食品についてのおさえがおろそかにされているように感じる。従って、妊産婦の食生活支援には、「楽しく、おいしく、感謝して、食事マナーを守って食べる」などができる健康な体をつくる基本となる栄養学、食品学、調理学の基礎的な学習にも、重点をおいて取り組むことが欠かせないと考える。

V. 結論

本研究では、妊産婦に必要とされる効果的な食生活・栄養指導に必要な情報を得るために、乳児の母親の食生活の現状について調査して、以下の結果を得た。

①妊娠中の体重増加量の指導は約6割の者しか受けておらず、低出生体重児出産リスク低減のためにも保健医療従事者から、体重管理について情報提供の必要性が示唆された。

②妊娠中、授乳中の飲酒、喫煙も10~20%程度見られたことから、今後、周産期異常の低減、母乳育児推進などの観点、また、喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)発症率低減のためにも、妊産婦への禁酒指導、および禁煙については妊産婦とその家族への指導の推進が重要である。

③葉酸の認知度は低いことが明らかにされ、今後、日常の食事バランスへの配慮と共に、サプリメントの利用も含めた啓発活動推進の必要性が示唆された。

④子どもが1人の母親の方が、2人以上の母親に比べて、妊娠中、出産後の悩みが多く、乳児の世話で自分の食事がおろそかになる割合が高いので、食事について格別の配慮が問われる。そこで、初めての妊娠、子育てをする者への栄養・食生活指導、支援をさらに手厚くすることが望まれる。

⑤出産後、知りたいこととして、日常の食事作りによく役立つことをあげる者が多く、次いで、献立や栄養バランスについてのニーズも高かった。そこで、妊産婦への食生活支援においては、日常の食事づくりに直結する実践的な食教育に重点をおき、栄養バランスなど基礎的な知識の修得を含む食育の必要性が明らかにされた。

平成17年7月、食育基本法が施行され、各自治体や各種の機関・組織において「食育」が実践されている。しかし、「食育」についての考え方や取組みが多種多様であり、「食育」がかえって漠然と捉えられている状況が推察される。

そこで、本調査結果に見るように、今、改めて「食育の実践」について考えることが必要である。この研究結果が、時代が求める“子育て支援”という観点で「食育」を考え、また、「食育」の面から“子育て支援”について考えていく端緒になることを期待してやまない。

謝辞

稿を終えるにあたり、本調査に多大なるご援助、ご協力をいただきました社団法人日本栄養士会全国行政栄養士協議会前会長迫和子様、社団法人日本栄養士会事務局中野美露様、26都道府県の218か所の市区町村の管理栄養士・栄養士、保健師の皆様、1歳未満の子どものお母様方に心より感謝申し上げます。

文献：

- 1) 竹田善治、中林正雄：胎児発育と母体体重増加、周産期医学、35、増刊号、200-204、2005。
- 2) 中林正雄、竹田善治、安達知子：至適体重増加について、産婦人科の実際、55(7)、1037-1041、2006。
- 3) 中林正雄、星野佑季、竹田善治、安達知子：妊婦の体重増加～最近の傾向、臨床婦人科産科、60(3)、252-255、2006。
- 4) 福岡秀興、瀧本秀美、吉池信男：胎児低栄養と成人病（生活習慣病）の発症、産婦人科の実際、55巻7号、1131-1137、2006。
- 5) Waterland, R. A., Garza, C.: Potential mechanisms of metabolic imprinting that lead to chronic disease. *Am. J. Clin. Nutr.*, 69: 179-197, 1999.
- 6) Martorell, R., Stein, A. D., Schroeder, D. G.: Early nutrition and later adiposity. *J. Nutr.*, 131: 874S-880S, 2001.
- 7) 妊産婦のための食生活指針、「健やか親子 21」推進検討会、食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会、18年2月。
- 8) Mennella J, Beauchamp G: The transfer of alcohol to human milk. *New Eng. J. Med.* 325, 981-985, 1991.
- 9) Subramanian M, Abol E: Alcohol inhibits suckling-induced prolactin release and milk yield. *Alcohol*, 5, 95-98, 1988.
- 10) Hopkinson JM, et al : Milk production by mother of premature infants, influence of cigarette smoking. *Pediatrics* 90, 934-938, 1992.
- 11) Mayer MB : Effects of maternal smoking and attitude on birth weight and gestation. In Reed DM, Stanley FJ(ed) : *The Epidemiology of Prematurity, Urban and Schwartzberg*, Munich, 81-84, 1977.
- 12) Andersen AN, Lung-Andersen C, Larsen JF, Christensen NJ, Legros JJ, Louis F, Angelo H, Molin J : Suppressed prolactin but normal neurophysin levels in cigarette smoking breast-feeding women. *Clin. Endocrinol.* 17(4), 363-368, 1982.
- 13) Blake CA, Sawyer CH : Nicotine block the suckling-induced rise in circulation prolactin in lactating rats. *Science*, 177, 619-621, 1972.
- 14) Vio F, Salazar G, Infante C : Smoking during pregnancy and lactation and its effects on breast-milk volume. *Am. J. Clin. Nutr.* 54, 1011-1016, 1991.
- 15) 前濱俊之：乳幼児突然死症候群（sudden infant death syndrome：SIDS）と母乳栄養、産婦人科の世界、54巻5号、533-536、2002。
- 16) 神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について、児母第72号、健医地生発第78号、厚生省児童家庭局母子保健課課長・厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室長通知、平成12年12月28日。

表1 母の年齢

年齢	子ども 1人		2人以上		不明		合計	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
15	1	(0.0)		(0.0)		(0.0)	1	(0.0)
16	2	(0.0)		(0.0)		(0.0)	2	(0.0)
17	8	(0.1)		(0.0)		(0.0)	8	(0.0)
18	24	(0.2)	1	(0.0)		(0.0)	25	(0.2)
19	44	(0.4)	7	(0.1)		(0.0)	51	(0.3)
20	120	(1.2)	12	(0.2)		(0.0)	132	(0.8)
21	153	(1.5)	28	(0.5)		(0.0)	181	(1.1)
22	195	(1.9)	61	(1.0)		(0.0)	256	(1.6)
23	283	(2.8)	99	(1.7)	1	(1.2)	383	(2.4)
24	353	(3.4)	142	(2.4)	2	(2.4)	497	(3.1)
25	446	(4.3)	159	(2.7)		(0.0)	605	(3.7)
26	526	(5.1)	196	(3.3)		(0.0)	722	(4.4)
27	669	(6.5)	260	(4.4)	2	(2.4)	931	(5.7)
28	743	(7.2)	329	(5.6)		(0.0)	1072	(6.6)
29	849	(8.3)	397	(6.7)	1	(1.2)	1247	(7.7)
30	941	(9.2)	432	(7.3)	1	(1.2)	1374	(8.4)
31	836	(8.1)	501	(8.5)	1	(1.2)	1338	(8.2)
32	765	(7.5)	521	(8.8)		(0.0)	1286	(7.9)
33	714	(7.0)	514	(8.7)	1	(1.2)	1229	(7.6)
34	570	(5.6)	480	(8.1)	2	(2.4)	1052	(6.5)
35	453	(4.4)	436	(7.4)	2	(2.4)	891	(5.5)
36	351	(3.4)	296	(5.0)		(0.0)	647	(4.0)
37	270	(2.6)	271	(4.6)	2	(2.4)	543	(3.3)
38	185	(1.8)	224	(3.8)		(0.0)	409	(2.5)
39	141	(1.4)	160	(2.7)		(0.0)	301	(1.9)
40	97	(0.9)	113	(1.9)		(0.0)	210	(1.3)
41	48	(0.5)	44	(0.7)	1	(1.2)	93	(0.6)
42	28	(0.3)	32	(0.5)		(0.0)	60	(0.4)
43	14	(0.1)	12	(0.2)		(0.0)	26	(0.2)
44	15	(0.1)	10	(0.2)		(0.0)	25	(0.2)
45	3	(0.0)	1	(0.0)		(0.0)	4	(0.0)
46	1	(0.0)		(0.0)		(0.0)	1	(0.0)
49		(0.0)	2	(0.0)		(0.0)	2	(0.0)
不明	414	(4.0)	178	(3.0)	69	(81.2)	661	(4.1)
合計	10262	(100.0)	5918	(100.0)	85	(100.0)	16265	(100.0)

表2 家族構成

年齢	1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16180人)	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
核家族	7963	(77.6)	4046	(68.4)	10	(11.8)	12009	(74.2)
祖父母と同居	1801	(17.6)	1639	(27.7)	5	(5.9)	3440	(21.3)
その他	111	(1.1)	75	(1.3)	0	(0.0)	186	(1.1)
不明	387	(3.8)	158	(2.7)	70	(82.4)	545	(3.4)

表3 妊娠中、食生活で困ったこと、心配なこと

	子ども 1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人 以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
体重が増えすぎる	4029	(39.3)	2263	(38.2)	9	(10.6)	6301	(38.7)	1.0
便秘	4133	(40.3)	2114	(35.7) *	8	(9.4)	6255	(38.5)	4.6
栄養バランスがとれてい るか不安	4335	(42.2)	1851	(31.3) *	10	(11.8)	6196	(38.1)	11.0
貧血	3625	(35.3)	2416	(40.8) *	6	(7.1)	6047	(37.2)	-5.5
つわりで調理が苦痛	3423	(33.4)	2151	(36.3) *	7	(8.2)	5581	(34.3)	-3.0
自分の食生活の胎児へ の影響	3624	(35.3)	1263	(21.3) *	8	(9.4)	4895	(30.1)	14.0
つわりで食欲不振	3170	(30.9)	1703	(28.8) *	6	(7.1)	4879	(30.0)	2.1
母乳が出るか心配	2902	(28.3)	887	(15.0) *	8	(9.4)	3797	(23.3)	13.3
献立を考えるのが面倒	1576	(15.4)	1043	(17.6) *	5	(5.9)	2624	(16.1)	-2.3
調理するのが面倒	1460	(14.2)	830	(14.0)	3	(3.5)	2293	(14.1)	0.2
不規則な生活	1378	(13.4)	431	(7.3) *	2	(2.4)	1811	(11.1)	6.1
食品・食材の購入が面倒	999	(9.7)	647	(10.9) *	1	(1.2)	1647	(10.1)	-1.2
市販の惣菜、レトルト食品 等が多い	663	(6.5)	311	(5.3) *	1	(1.2)	975	(6.0)	1.2
サプリメントの利用	688	(6.7)	222	(3.8) *	3	(3.5)	913	(5.6)	3.0
困ったこと、心配なことは なかった	374	(3.6)	395	(6.7) *	2	(2.4)	771	(4.7)	-3.0
食物アレルギー	358	(3.5)	194	(3.3)	1	(1.2)	553	(3.4)	0.2
体重が増えない	232	(2.3)	107	(1.8)	0	(0.0)	339	(2.1)	0.5
その他	292	(2.8)	192	(3.2)	1	(1.2)	485	(3.0)	-0.4

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表4 妊娠中、食生活で困ったこと、心配だったことに関するその他の記述の集計

分類1	分類2	子ども1人	2人以上	合計
体調変化や疾病に関すること	切迫早流産	11	20	31
	つわり	19	11	30
	浮腫	20	7	27
	糖尿	14	12	26
	薬の使用	10	10	20
	血圧	13	6	19
	安静・入院	10	7	17
	緊腹	7	6	13
	不安感・ストレス等	10	1	11
	腰痛	4	3	7
	持病	4	1	5
	蛋白	2	3	5
	アレルギー	2	2	4
	下痢	2	2	4
	蕁麻疹	4	0	4
	胃痛	0	3	3
	痔	1	2	3
	喘息	2	1	3
	逆子	1	1	2
	倦怠感	1	1	2
	高齢	1	1	2
	唾液の分泌	1	1	2
	頭痛	2	0	2
	母乳トラブル	1	1	2
	めまい	1	0	1
	甲状腺	0	1	1
	骨折	0	1	1
	子宮膜破裂の恐れ	0	1	1
	前置胎盤	0	1	1
	足がつる	0	1	1
	体調管理	1	0	1
	帯状疱疹	0	1	1
	恥骨の痛み	0	1	1
	中毒症	1	0	1
	腸の病気	1	0	1
	動悸	1	0	1
	排尿トラブル	1	0	1
	鼻血	1	0	1
	頻尿	0	1	1
	静脈瘤	1	0	1
	小計	150	110	260
栄養や調理、食品に関すること	塩分	21	14	35
	嗜好の変化・偏食	18	5	23
	嗜好品(アルコール・喫煙・カフェイン)	9	8	17
	栄養バランス	7	3	10
	食品安全性	4	3	7
	特定の栄養素や食品	4	3	7
	糖分	3	0	3
	小計	66	36	102
周囲の人たちとの関わりや生活習慣・環境に関すること	仕事	26	8	34
	上の子ども	0	25	25
	環境	5	3	8
	睡眠	4	4	8
	家族の対応	4	3	7
	運動	1	0	1
	金銭面	0	1	1
	小計	40	44	84
本人の体重変化や胎児の成長に関すること	体重コントロール	13	3	16
	過食	4	2	6
	食欲増進	4	2	6
	食欲不振	6	0	6
	胎児の発育	3	1	4
	腹囲	1	0	1
	小計	31	8	39
その他	その他	4	2	6
	小計	4	2	6
	合計	291	200	491

表5 妊娠中に体重増加量の指導やアドバイスの有無

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
受けた	6,623	(64.5)	3,196	(54.0) *	17	(20.0)	9,836	(60.5)	10.5
受けなかった	3,372	(32.9)	2,540	(42.9)	11	(12.9)	5,923	(36.4)	-10.1
不明	267	(2.6)	182	(3.1)	57	(67.1)	506	(3.1)	-0.5

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表6 妊娠中の体重増加量について指導やアドバイスを受けた人

	子ども1人 (6623人)		2人以上 (3196人)		不明 (17人)		合計 (9836人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
医師	4,106	(62.0)	1,888	(59.1) *	12	(70.6)	6,006	(61.1)	2.9
助産師、看護師	3,827	(57.8)	1,969	(61.6) *	8	(47.1)	5,804	(59.0)	-3.8
栄養士	713	(10.8)	301	(9.4) *	1	(5.9)	1,015	(10.3)	1.3
母親	674	(10.2)	178	(5.6) *	1	(5.9)	853	(8.7)	4.6
友人	653	(9.9)	151	(4.7) *	1	(5.9)	805	(8.2)	5.1
保健師	295	(4.5)	137	(4.3) *	0	(0.0)	432	(4.4)	0.2
義母	150	(2.3)	41	(1.3) *	1	(5.9)	192	(2.0)	1.0
その他	147	(2.2)	39	(1.2) *	0	(0.0)	186	(1.9)	1.0

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表7 妊娠中の体重増加量についての指導やアドバイスを一番参考にした人

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
助産師、看護師	2,892	(28.2)	1,598	(27.0)	8	(9.4)	4,498	(27.7)	1.2
医師	2,250	(21.9)	1,030	(17.4) *	4	(4.7)	3,284	(20.2)	4.5
栄養士	484	(4.7)	210	(3.5) *	1	(1.2)	695	(4.3)	1.2
友人	206	(2.0)	54	(0.9) *	0	(0.0)	260	(1.6)	1.1
母親	186	(1.8)	46	(0.8) *	0	(0.0)	232	(1.4)	1.0
保健師	97	(0.9)	44	(0.7)	0	(0.0)	141	(0.9)	0.2
義母	17	(0.2)	10	(0.2)	0	(0.0)	27	(0.2)	0.0
その他	67	(0.7)	20	(0.3) *	0	(0.0)	87	(0.5)	0.3

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表8 妊娠中の体重増加量についての指導やアドバイスの有効率(参考人数/受けた人数)

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
助産師、看護師	2,892	(75.6)	1,598	(81.2)	8	(100.0)	4,498	(77.5)	-5.6
栄養士	484	(67.9)	210	(69.8)	1	(100.0)	695	(68.5)	-1.9
医師	2,250	(54.8)	1,030	(54.6)	4	(33.3)	3,284	(54.7)	0.2
保健師	97	(32.9)	44	(32.1)	0	(0.0)	141	(32.6)	0.8
友人	206	(31.5)	54	(35.8)	0	(0.0)	260	(32.3)	-4.2
母親	186	(27.6)	46	(25.8)	0	(0.0)	232	(27.2)	1.8
義母	17	(11.3)	10	(24.4)	0	(0.0)	27	(14.1)	-13.1
その他	67	(45.6)	20	(51.3)	0	(0.0)	87	(46.8)	-5.7

表9 ダイエットの状況

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
している	1,164	(11.3)	874	(14.8) *	1	(1.2)	2,039	(12.5)
していない	8,731	(85.1)	4,848	(81.9)	24	(28.2)	13,603	(83.6)
不明	367	(3.6)	196	(3.3)	60	(70.6)	623	(3.8)

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表10 出産後、食生活で困ったこと、心配なこと

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
自分の食生活の母乳への影響	4,533	(44.2)	1,810	(30.6) *	7	(8.2)	6,350	(39.0)	13.6
栄養バランスがとれているか不安	4,072	(39.7)	1,718	(29.0) *	10	(11.8)	5,800	(35.7)	10.7
妊娠前の体重に戻らない	3,174	(30.9)	2,259	(38.2) *	9	(10.6)	5,442	(33.5)	-7.2
赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない	3,107	(30.3)	1,112	(18.8) *	4	(4.7)	4,223	(26.0)	11.5
母乳不足	2,904	(28.3)	1,210	(20.4) *	3	(3.5)	4,117	(25.3)	7.9
献立を考えるのが面倒	2,174	(21.2)	1,127	(19.0) *	6	(7.1)	3,307	(20.3)	2.1
便秘	2,045	(19.9)	1,074	(18.1) *	3	(3.5)	3,122	(19.2)	1.8
調理するのが面倒	1,856	(18.1)	759	(12.8) *	6	(7.1)	2,621	(16.1)	5.3
食品・食材の購入が面倒	1,484	(14.5)	739	(12.5) *	7	(8.2)	2,230	(13.7)	2.0
不規則な生活	1,243	(12.1)	587	(9.9) *	4	(4.7)	1,834	(11.3)	2.2
貧血	1,087	(10.6)	550	(9.3) *	3	(3.5)	1,640	(10.1)	1.3
困ったこと、心配なことはない	655	(6.4)	711	(12.0) *	2	(2.4)	1,368	(8.4)	-5.6
市販の惣菜、レトルト食品等が多い	734	(7.2)	325	(5.5) *	1	(1.2)	1,060	(6.5)	1.7
母乳過多	627	(6.1)	204	(3.4) *	1	(1.2)	832	(5.1)	2.7
食物アレルギー	535	(5.2)	216	(3.6) *	1	(1.2)	752	(4.6)	1.6
サプリメントの利用	189	(1.8)	106	(1.8)	0	(0.0)	295	(1.8)	0.1
その他	302	(2.9)	178	(3.0)	1	(1.2)	481	(3.0)	-0.1

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表11 出産後、食生活で困ったこと、心配なことに関するその他の記述の集計

分類1	分類2	子ども1人	2人以上	合計
母親の食事・栄養に関すること	甘いもの・菓子類を欲する	37	14	51
	過食	16	11	27
	食欲増進	19	5	24
	不規則・栄養バランスの悪い食事	12	4	16
	早食い・食事に時間がかけられない	8	5	13
	アルコール・カフェイン	9	1	10
	バランス	9	0	9
	食べ控えている食品がある	9	0	9
	食欲不振	7	2	9
	食事制限	8	0	8
	食品の安全性	3	3	6
	油分の多い料理について	3	2	5
	カルシウム不足	2	1	3
	母乳のための義務感の食事	0	2	2
塩分	1	0	1	
	小計	143	50	193
体調や疾病に関すること	乳腺炎	28	3	31
	ストレス・鬱	9	8	17
	体調不良・倦怠感	11	4	15
	腰痛・肩こり・腱鞘炎など	9	4	13
	痔	6	2	8
	消化器系	4	4	8
	血圧	3	4	7
	抜け毛	3	4	7
	蕁麻疹・皮膚トラブル	4	3	7
	めまい・立ちくらみ	3	3	6
	薬の使用	4	1	5
	歯科	3	1	4
	アレルギー	2	1	3
	自分の病気の治療	2	1	3
	頭痛	1	2	3
	血液データ	2	0	2
	産後不良	2	0	2
	甲状腺	1	0	1
	坐骨神経痛	0	1	1
	持病	1	0	1
	糖尿病	0	1	1
入院	0	1	1	
貧血	1	0	1	
冷え	1	0	1	
	小計	100	48	148
調理に関すること	調理に時間がかけられない	35	19	54
	買い物	11	6	17
	献立	6	4	10
	小計	52	29	81
周りの人たちとの関わりや生活習慣・環境に関すること	上の子ども	0	32	32
	子ども以外の家族	18	5	23
	家事がおろそかになる	8	5	13
	睡眠	7	1	8
	仕事	1	2	3
	小計	34	45	79
体重・体型に関すること	体重減少	18	10	28
	体重増加	4	5	9
	体重コントロール	2	3	5
	体型	3	0	3
	小計	27	18	45
母乳・授乳に関すること	母乳の量	6	3	9
	子どもの発達	6	2	8
	その他の授乳トラブル	4	1	5
	母乳の質	3	1	4
	母乳嫌い	2	1	3
	小計	21	8	29
その他	その他	2	1	3
	小計	2	1	3
	合計	379	199	578

表12 アルコールとたばこについて

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
アルコールを飲まない									
妊娠前	4,788	(46.7)	3,453	(58.3) *	27	(31.8)	8,268	(50.8)	-11.7
妊娠中	9,452	(92.1)	5,354	(90.5) *	42	(49.4)	14,848	(91.3)	1.6
産後	8,152	(79.4)	4,385	(74.1) *	32	(37.6)	12,569	(77.3)	5.3
たばこを吸わない									
妊娠前	7,622	(74.3)	4,538	(76.7) *	31	(36.5)	12,191	(75.0)	-2.4
妊娠中	9,090	(88.6)	5,156	(87.1) *	38	(44.7)	14,284	(87.8)	1.5
産後	8,843	(86.2)	4,907	(82.9) *	31	(36.5)	13,781	(84.7)	3.3

表13 アルコールの摂取状況と時期の関係

		出産後				合計	
		飲む		飲まない		n	(%)
妊娠前	妊娠中	n	(%)	n	(%)	n	(%)
飲む	飲む	1,199	(15.0)	158	(2.0)	1,357	(17.0)
	飲まない	2,134	(26.7)	4,506	(56.3)	6,640	(83.0)
	合計	3,333	(41.7)	4,664	(58.3)	7,997	(100.0)
飲まない	飲む	32	(0.4)	28	(0.3)	60	(0.7)
	飲まない	331	(4.0)	7,877	(95.3)	8,208	(99.3)
	合計	363	(4.4)	7,905	(95.6)	8,268	(100.0)

表14 たばこの摂取状況と時期の関係

		出産後				合計	
		吸う		吸わない		n	(%)
妊娠前	妊娠中	n	(%)	n	(%)	n	(%)
吸う	吸う	1,583	(38.9)	164	(4.0)	1,747	(42.9)
	吸わない	579	(14.2)	1,748	(42.9)	2,327	(57.1)
	合計	2,162	(53.1)	1,912	(46.9)	4,074	(100.0)
吸わない	吸う	159	(1.3)	75	(0.6)	234	(1.9)
	吸わない	163	(1.3)	11,794	(96.7)	11,957	(98.1)
	合計	322	(2.6)	11,869	(97.4)	12,191	(100.0)

表15-1 アルコールとたばこの摂取状況の相関 (妊娠前)

		たばこ				合計	
		吸う		吸わない		n	(%)
アルコール	飲む	n	(%)	n	(%)	n	(%)
アルコール	飲む	2,864	(17.6)	5,133	(31.6)	7,997	(49.2)
	飲まない	1,210	(7.4)	7,058	(43.4)	8,268	(50.8)
	合計	4,074	(25.0)	12,191	(75.0)	16,265	(100.0)

表15-2 アルコールとたばこの摂取状況の相関 (妊娠中)

		たばこ				合計	
		吸う		吸わない		n	(%)
アルコール	飲む	n	(%)	n	(%)	n	(%)
アルコール	飲む	866	(5.3)	551	(3.4)	1,417	(8.7)
	飲まない	1,115	(6.9)	13,733	(84.4)	14,848	(91.3)
	合計	1,981	(12.2)	14,284	(87.8)	16,265	(100.0)

表15-3 アルコールとたばこの摂取状況の相関 (出産後)

		たばこ				合計	
		吸う		吸わない		n	(%)
アルコール	飲む	n	(%)	n	(%)	n	(%)
アルコール	飲む	1,483	(9.1)	2,213	(13.6)	3,696	(22.7)
	飲まない	1,001	(6.2)	11,568	(71.1)	12,569	(77.3)
	合計	2,484	(15.3)	13,781	(84.7)	16,265	(100.0)

表16 アルコールとたばこの摂取量

	子ども1人			2人以上			不明			合計		
	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差
アルコール												
母乳を与えていて、週()回位	738	1.5	1.3	613	1.7	1.5	3	1.0	0.0	1354	1.6	1.4
今は与えてないので週()回位	605	2.2	1.8	452	2.6	2.0	3	1.7	0.6	1060	2.4	1.9
母乳を与えてないので週()回位飲酒	172	2.2	1.8	147	2.9	2.1	3	3.7	2.5	322	2.6	2.0
たばこ												
母乳を与えていて、一日()本位	219	6.8	4.6	224	7.5	5.3	1	10.0		444	7.1	5.0
今は与えてないので一日()本位	272	9.4	5.5	211	10.2	5.7	3	12.3	6.8	486	9.8	5.6
母乳を与えてないので一日()本	104	11.3	5.9	153	12.7	6.0	2	12.5	10.6	259	12.2	6.0

表17-1 母乳を与えていて、週()回位飲酒

回数	子ども1人 (738人)		2人以上 (613人)		不明 (3人)		合計 (1354人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
0.1~0.4	57	(7.7)	40	(6.5)	0	(0.0)	97	(7.2)	7.7
0.5~1	436	(59.1)	325	(53.0)	3	(100.0)	764	(56.4)	0.0
1.1~2	127	(17.2)	135	(22.0)	0	(0.0)	262	(19.4)	0.0
2.1~3	72	(9.8)	53	(8.6)	0	(0.0)	125	(9.2)	0.0
3.1~4	14	(1.9)	13	(2.1)	0	(0.0)	27	(2.0)	0.0
4.1~5	16	(2.2)	19	(3.1)	0	(0.0)	35	(2.6)	0.0
5.1~6	2	(0.3)	8	(1.3)	0	(0.0)	10	(0.7)	0.0
6.1~7	13	(1.8)	20	(3.3)	0	(0.0)	33	(2.4)	0.0
7.1~8	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.0
8.1~9	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0.0
9.1~10	1	(0.1)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.1)	0.0

表17-2 今は与えてないので週()回位飲酒

回数	子ども1人 (605人)		2人以上 (452人)		不明 (3人)		合計 (1060人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
0.1~0.4	23	(3.8)	16	(3.5)	0	(0.0)	39	(3.7)	0.0
0.5~1	286	(47.3)	176	(38.9)	1	(33.3)	463	(43.7)	0.0
1.1~2	103	(17.0)	70	(15.5)	2	(66.7)	175	(16.5)	0.0
2.1~3	90	(14.9)	76	(16.8)	0	(0.0)	166	(15.7)	0.0
3.1~4	18	(3.0)	23	(5.1)	0	(0.0)	41	(3.9)	0.0
4.1~5	29	(4.8)	35	(7.7)	0	(0.0)	64	(6.0)	0.0
5.1~6	17	(2.8)	16	(3.5)	0	(0.0)	33	(3.1)	0.0
6.1~7	39	(6.4)	40	(8.8)	0	(0.0)	79	(7.5)	0.0

表17-3 母乳を与えてないので週()回位飲酒

回数	子ども1人 (172人)		2人以上 (147人)		不明 (3人)		合計 (322人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
0.1~0.4	7	(4.1)	5	(3.4)	0	(0.0)	12	(3.7)	0.0
0.5~1	75	(43.6)	42	(28.6)	1	(33.3)	118	(36.6)	0.0
1.1~2	33	(19.2)	28	(19.0)	0	(0.0)	61	(18.9)	0.0
2.1~3	22	(12.8)	24	(16.3)	0	(0.0)	46	(14.3)	0.0
3.1~4	11	(6.4)	11	(7.5)	1	(33.3)	23	(7.1)	0.0
4.1~5	9	(5.2)	13	(8.8)	0	(0.0)	22	(6.8)	0.0
5.1~6	7	(4.1)	8	(5.4)	1	(33.3)	16	(5.0)	0.0
6.1~7	8	(4.7)	16	(10.9)	0	(0.0)	24	(7.5)	0.0

表18-1 母乳を与えていて、一日()本位喫煙

本数	子ども1人 (219人)		2人以上 (224人)		不明 (1人)		合計 (322人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
1~5	126	(57.5)	110	(49.1)	0	(0.0)	236	(73.3)	8.4
6~10	75	(34.2)	87	(38.8)	1	(100.0)	163	(50.6)	-4.6
11~20	18	(8.2)	25	(11.2)	0	(0.0)	43	(13.4)	-2.9
21~30	0	(0.0)	2	(0.9)	0	(0.0)	2	(0.6)	-0.9

表18-2 今は与えてないので一日()本位喫煙

本数	子ども1人 (272人)		2人以上 (211人)		不明 (3人)		合計 (486人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
1~5	87	(32.0)	55	(26.1)	0	(0.0)	142	(29.2)	5.9
6~10	127	(46.7)	100	(47.4)	2	(66.7)	229	(47.1)	-0.7
11~20	55	(20.2)	53	(25.1)	1	(33.3)	109	(22.4)	-4.9
21~30	2	(0.7)	29	(13.7)	1	(33.3)	59	(12.1)	-13.0
31~41	1	(0.4)	1	(0.5)	0	(0.0)	2	(0.4)	-0.1

表18-3 母乳を与えてないので一日()本位喫煙

本数	子ども1人 (104人)		2人以上 (153人)		不明 (2人)		合計 (259人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
1~5	22	(21.2)	22	(14.4)	1	(50.0)	45	(17.4)	6.8
6~10	46	(44.2)	68	(44.4)	0	(0.0)	114	(44.0)	-0.2
11~20	35	(33.7)	59	(38.6)	1	(50.0)	95	(36.7)	-4.9
21~30	1	(1.0)	4	(2.6)	0	(0.0)	5	(1.9)	-1.7

表19 葉酸(ようさん)について

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
不足すると、胎児に形態異常が起こりやすい	4881	(47.6)	2090	(35.3) *	22	(25.9)	6993	(43.0)	12.2
サプリメントを利用するとよい	4411	(43.0)	1833	(31.0) *	12	(14.1)	6256	(38.5)	12.0
聞いたことはあるが、詳しくは知らない	3081	(30.0)	2533	(42.8) *	14	(16.5)	5628	(34.6)	-12.8
ビタミンの一種	2786	(27.1)	1352	(22.8) *	9	(10.6)	4147	(25.5)	4.3
母子健康手帳(母子手帳)で見た	2446	(23.8)	1177	(19.9) *	7	(8.2)	3630	(22.3)	3.9
聞いたことがない	369	(3.6)	515	(8.7) *	9	(10.6)	893	(5.5)	-5.1
中高年の男女も摂取した方がよい	370	(3.6)	173	(2.9) *	1	(1.2)	544	(3.3)	0.7
高血圧、動脈硬化、がん予防にも有用	267	(2.6)	186	(3.1) *	2	(2.4)	455	(2.8)	-0.5

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表20-1 昨日食べたもの(朝食)

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
主食									
食べない	873	(8.5)	305	(5.2) *	8	(9.4)	1186	(7.3)	3.4
ご飯	4287	(41.8)	2902	(49.0) *	23	(27.1)	7212	(44.3)	-7.3
パン	4507	(43.9)	2474	(41.8) *	17	(20.0)	6998	(43.0)	2.1
麺	127	(1.2)	67	(1.1)	1	(1.2)	195	(1.2)	0.1
その他	184	(1.8)	75	(1.3) *		(0.0)	259	(1.6)	0.5
副食									
食べない	2976	(29.0)	1307	(22.1) *	12	(14.1)	4295	(26.4)	6.9
肉	1287	(12.5)	900	(15.2) *	8	(9.4)	2195	(13.5)	-2.7
魚	1123	(10.9)	825	(13.9) *	8	(9.4)	1956	(12.0)	-3.0
卵	2355	(22.9)	1921	(32.5) *	7	(8.2)	4283	(26.3)	-9.5
大豆製品	2130	(20.8)	1547	(26.1) *	14	(16.5)	3691	(22.7)	-5.4
その他	118	(1.1)	85	(1.4)		(0.0)	203	(1.2)	-0.3
野菜・果物他									
食べない	2670	(26.0)	1401	(23.7) *	12	(14.1)	4083	(25.1)	2.3
野菜	3678	(35.8)	2403	(40.6) *	21	(24.7)	6102	(37.5)	-4.8
きのこ	704	(6.9)	556	(9.4) *	2	(2.4)	1262	(7.8)	-2.5
いも	654	(6.4)	504	(8.5) *	3	(3.5)	1161	(7.1)	-2.1
海藻	657	(6.4)	549	(9.3) *	4	(4.7)	1210	(7.4)	-2.9
果物	2460	(24.0)	1544	(26.1) *	13	(15.3)	4017	(24.7)	-2.1
その他	62	(0.6)	26	(0.4)		(0.0)	88	(0.5)	0.2
牛乳・乳製品									
食べない	2857	(27.8)	1512	(25.5) *	18	(21.2)	4387	(27.0)	2.3
牛乳	3818	(37.2)	2578	(43.6) *	10	(11.8)	6406	(39.4)	-6.4
ヨーグルト	2623	(25.6)	1296	(21.9) *	10	(11.8)	3929	(24.2)	3.7
チーズ	652	(6.4)	476	(8.0) *	3	(3.5)	1131	(7.0)	-1.7
その他	64	(0.6)	37	(0.6)		(0.0)	101	(0.6)	0.0
菓子									
食べない	6066	(59.1)	3907	(66.0) *	24	(28.2)	9997	(61.5)	-6.9
食べる	1189	(11.6)	496	(8.4) *	5	(5.9)	1690	(10.4)	3.2
何も食べない	480	(4.7)	172	(2.9) *	6	(7.1)	658	(4.0)	1.8

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表20-2 菓子を食べている(朝食)

	子ども1人 (1189人)		2人以上 (496人)		不明 (5人)		合計 (1690人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
菓子のみ	692	(58.2)	326	(65.7) *	4	(80.0)	1022	(60.5)	-7.5
他のものと合わせて	497	(41.8)	170	(34.3) *	1	(20.0)	668	(39.5)	7.5

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表21-1 昨日食べたもの(昼食)

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
主食									
食べない	376	(3.7)	182	(3.1)	1	(1.2)	559	(3.4)	0.6
ご飯	5473	(53.3)	3197	(54.0)	27	(31.8)	8697	(53.5)	-0.7
パン	2000	(19.5)	952	(16.1) *	13	(15.3)	2965	(18.2)	3.4
麺	2039	(19.9)	1526	(25.8) *	7	(8.2)	3572	(22.0)	-5.9
その他	216	(2.1)	105	(1.8)		(0.0)	321	(2.0)	0.3
副食									
食べない	2079	(20.3)	1168	(19.7)	7	(8.2)	3254	(20.0)	0.5
肉	3032	(29.5)	1839	(31.1) *	9	(10.6)	4880	(30.0)	-1.5
魚	1548	(15.1)	977	(16.5) *	7	(8.2)	2532	(15.6)	-1.4
卵	1475	(14.4)	902	(15.2)	7	(8.2)	2384	(14.7)	-0.9
大豆製品	1544	(15.0)	826	(14.0)	12	(14.1)	2382	(14.6)	1.1
その他	158	(1.5)	97	(1.6)	1	(1.2)	256	(1.6)	-0.1
野菜・果物他									
食べない	2017	(19.7)	1088	(18.4) *	8	(9.4)	3113	(19.1)	1.3
野菜	5100	(49.7)	3105	(52.5) *	22	(25.9)	8227	(50.6)	-2.8
きのこ	834	(8.1)	553	(9.3) *	2	(2.4)	1389	(8.5)	-1.2
いも	799	(7.8)	483	(8.2)	2	(2.4)	1284	(7.9)	-0.4
海藻	567	(5.5)	380	(6.4) *	6	(7.1)	953	(5.9)	-0.9
果物	1221	(11.9)	770	(13.0) *	2	(2.4)	1993	(12.3)	-1.1
その他	52	(0.5)	22	(0.4)		(0.0)	74	(0.5)	0.1
牛乳・乳製品									
食べない	4827	(47.0)	2890	(48.8) *	20	(23.5)	7737	(47.6)	-1.8
牛乳	1354	(13.2)	837	(14.1)	8	(9.4)	2199	(13.5)	-0.9
ヨーグルト	756	(7.4)	409	(6.9)	5	(5.9)	1170	(7.2)	0.5
チーズ	516	(5.0)	293	(5.0)	1	(1.2)	810	(5.0)	0.1
その他	38	(0.4)	23	(0.4)		(0.0)	61	(0.4)	0.0
菓子									
食べない	5107	(49.8)	3348	(56.6) *	20	(23.5)	8475	(52.1)	-6.8
食べる	2184	(21.3)	1045	(17.7) *	8	(9.4)	3237	(19.9)	3.6
何も食べない	153	(1.5)	79	(1.3)	1	(1.2)	233	(1.4)	0.2

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表21-2 菓子を食べている(昼食)

	1人 (1189人)		2人以上 (496人)		不明 (5人)		合計 (1690人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
菓子のみ	958	(80.6)	459	(92.5) *	3	(60.0)	1420	(84.0)	-12.0
他のものと合わせて	231	(19.4)	37	(7.5) *	2	(40.0)	270	(16.0)	12.0

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表22-1 昨日食べたもの(夕食)

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
主食									
食べない	316	(3.1)	201	(3.4)	2	(2.4)	519	(3.2)	-0.3
ご飯	8444	(82.3)	4913	(83.0)	42	(49.4)	13399	(82.4)	-0.7
パン	243	(2.4)	82	(1.4) *	2	(2.4)	327	(2.0)	1.0
麺	846	(8.2)	505	(8.5)	2	(2.4)	1353	(8.3)	-0.3
その他	89	(0.9)	49	(0.8)		(0.0)	138	(0.8)	0.0
副食									
食べない	322	(3.1)	144	(2.4) *	1	(1.2)	467	(2.9)	0.7
肉	5865	(57.2)	3494	(59.0) *	25	(29.4)	9384	(57.7)	-1.9
魚	3605	(35.1)	2212	(37.4) *	17	(20.0)	5834	(35.9)	-2.2
卵	1112	(10.8)	699	(11.8)	7	(8.2)	1818	(11.2)	-1.0
大豆製品	2296	(22.4)	1426	(24.1) *	15	(17.6)	3737	(23.0)	-1.7
その他	142	(1.4)	93	(1.6)	1	(1.2)	236	(1.5)	-0.2
野菜・果物他									
食べない	377	(3.7)	191	(3.2)	4	(4.7)	572	(3.5)	0.4
野菜	8316	(81.0)	4843	(81.8)	42	(49.4)	13201	(81.2)	-0.8
きのこ	2209	(21.5)	1502	(25.4) *	12	(14.1)	3723	(22.9)	-3.9
いも	1746	(17.0)	1056	(17.8)	7	(8.2)	2809	(17.3)	-0.8
海藻	1219	(11.9)	804	(13.6) *	8	(9.4)	2031	(12.5)	-1.7
果物	1404	(13.7)	937	(15.8) *	4	(4.7)	2345	(14.4)	-2.2
その他	22	(0.2)	13	(0.2)		(0.0)	35	(0.2)	0.0
牛乳・乳製品									
食べない	5134	(50.0)	2946	(49.8)	19	(22.4)	8099	(49.8)	0.2
牛乳	1041	(10.1)	786	(13.3) *	9	(10.6)	1836	(11.3)	-3.1
ヨーグルト	485	(4.7)	278	(4.7)		(0.0)	763	(4.7)	0.0
チーズ	533	(5.2)	360	(6.1) *	3	(3.5)	896	(5.5)	-0.9
その他	25	(0.2)	9	(0.2)		(0.0)	34	(0.2)	0.1
菓子									
食べない	5796	(56.5)	3697	(62.5) *	21	(24.7)	9514	(58.5)	-6.0
食べる	1286	(12.5)	563	(9.5) *	10	(11.8)	1859	(11.4)	3.0
何も食べない	30	(0.3)	19	(0.3)	1	(1.2)	50	(0.3)	0.0

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表22-2 菓子を食べている(夕食)

	1人 (1189人)		2人以上 (496人)		不明 (5人)		合計 (1690人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
菓子のみ	643	(54.1)	302	(60.9)	3	(60.0)	948	(56.1)	-6.8
他のものと合わせて	546	(45.9)	194	(39.1)	2	(40.0)	742	(43.9)	6.8

表23 昨日食べたもの(食事以外)

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
主食									
食べない	4714	(45.9)	2845	(48.1) *	20	(23.5)	(7579人)	(46.6)	-2.1
ご飯	142	(1.4)	56	(0.9) *	2	(2.4)	(200人)	(1.2)	0.4
パン	591	(5.8)	401	(6.8) *	2	(2.4)	(994人)	(6.1)	-1.0
麺	35	(0.3)	22	(0.4)		(0.0)	(57人)	(0.4)	0.0
その他	35	(0.3)	18	(0.3)		(0.0)	(53人)	(0.3)	0.0
副食									
食べない	4949	(48.2)	3017	(51.0) *	21	(24.7)	(7987人)	(49.1)	-2.8
肉	56	(0.5)	34	(0.6)		(0.0)	(90人)	(0.6)	0.0
魚	39	(0.4)	20	(0.3)		(0.0)	(59人)	(0.4)	0.0
卵	16	(0.2)	12	(0.2)		(0.0)	(28人)	(0.2)	0.0
大豆製品	54	(0.5)	25	(0.4)		(0.0)	(79人)	(0.5)	0.1
その他	8	(0.1)	1	(0.0)		(0.0)	(9人)	(0.1)	0.1
野菜・果物他									
食べない	4118	(40.1)	2355	(39.8)	16	(18.8)	(6489人)	(39.9)	0.3
野菜	90	(0.9)	40	(0.7)		(0.0)	(130人)	(0.8)	0.2
きのこ	22	(0.2)	12	(0.2)	1	(1.2)	(35人)	(0.2)	0.0
いも	171	(1.7)	91	(1.5)	1	(1.2)	(263人)	(1.6)	0.1
海藻	17	(0.2)	14	(0.2)		(0.0)	(31人)	(0.2)	-0.1
果物	1132	(11.0)	892	(15.1) *	4	(4.7)	(2028人)	(12.5)	-4.0
その他	16	(0.2)	5	(0.1)		(0.0)	(21人)	(0.1)	0.1
牛乳・乳製品									
食べない	4146	(40.4)	2303	(38.9)	17	(20.0)	(6466人)	(39.8)	1.5
牛乳	803	(7.8)	704	(11.9) *	3	(3.5)	(1510人)	(9.3)	-4.1
ヨーグルト	432	(4.2)	368	(6.2) *	3	(3.5)	(803人)	(4.9)	-2.0
チーズ	145	(1.4)	102	(1.7)	1	(1.2)	(248人)	(1.5)	-0.3
その他	36	(0.4)	27	(0.5)		(0.0)	(63人)	(0.4)	-0.1
菓子									
食べない	3039	(29.6)	1716	(29.0)	15	(17.6)	(4770人)	(29.3)	0.6
食べる	4406	(42.9)	2794	(47.2) *	19	(22.4)	(7219人)	(44.4)	-4.3

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表24 昨日食べた主食のその他の記述の集計

主食	子ども1人 (10262人)					2人以上 (5918人)					不明 (85人)					合計
	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	
もち	76	135	27	24	262	46	67	19	13	145	0	0	0	0	0	407
シリアル類	84	18	0	7	109	21	8	1	1	31	0	0	0	0	0	140
お好み焼き	5	23	26	1	55	0	15	1	1	17	0	0	0	0	0	72
ピザ	2	16	17	1	36	1	4	1	0	6	0	0	0	0	0	42
粥・おじや等	9	5	4	0	18	2	2	4	0	8	0	0	0	0	0	26
寿司類	0	3	3	0	6	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	8
小麦	0	1	4	0	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
弁当	0	2	0	0	2	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	4
グラタン	2	0	0	0	2	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	4
ハンバーガー	1	0	0	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3
すいとん	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
ピラフ	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
インスタント	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
おはたきもち	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
オムライス	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
かもあげ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
クラッカー	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
じゅうしい	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
チヂミ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
どんぶり	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
ビビンバ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ファーストフード	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
プリトーのようなもの	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
ムーチャー	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
健康食品	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
雑穀	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
肉まんの皮を揚げたもの	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
薄焼き	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	183	209	85	33	510	74	101	32	15	222	0	0	0	0	0	732

表25 昨日食べたおかずのその他の記述の集計

おかず	子ども1人 (10262人)					2人以上 (5918人)					不明 (85人)					合計
	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	
カレー	8	39	40	0	87	2	18	22	0	42	1	0	0	0	1	130
味噌汁	34	22	12	1	69	2	9	9	0	20	0	0	0	0	0	89
スープ	12	9	5	0	26	5	6	5	0	16	0	0	0	0	0	42
シチュー	8	8	9	0	25	8	5	0	0	13	0	0	0	0	0	38
コロッケ	0	12	6	0	18	0	3	3	0	6	0	0	0	0	0	24
おでん	0	1	0	0	1	5	4	6	0	15	0	0	0	0	0	16
煮物	3	2	1	0	6	2	3	3	0	8	0	0	0	0	0	14
餃子	0	2	5	0	7	0	2	2	0	4	0	0	0	0	0	11
ふりかけ	6	0	0	0	6	2	2	0	0	4	0	0	0	0	0	10
天ぷら	1	3	2	1	7	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	9
コーンスープ	3	1	1	0	5	3	0	1	0	4	0	0	0	0	0	9
鍋	0	0	7	0	7	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	9
ハヤシライス	1	4	2	0	7	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
てんぷら	0	2	2	0	4	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	7
雑煮	2	4	0	0	6	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	7
豚汁	1	3	1	0	5	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	7
たらこ	1	4	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
魚卵	1	0	0	0	1	3	1	0	0	4	0	0	0	0	0	5
残り物	2	2	0	0	4	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
佃煮	2	1	0	0	3	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	5
グラタン	1	0	2	0	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
ポターージュ	2	0	1	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
焼売	3	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
揚げ物	0	2	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
クリームコロッケ	0	1	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
なべ	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
マクドナルド	0	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
レトルト	0	2	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
春巻	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
明太子	0	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
かき揚げ	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
キムチ鍋	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
クラムチャウダー	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	2
コーンポターージュ	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
サラダ	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2
はんぺん	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
汁物	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
豆乳鍋	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
弁当の残り	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
麩	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2
いりこ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
おせち	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
お吸い物	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
お好み焼き	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
お汁	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
けんちんそば	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
けんちん汁	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
ごま豆腐	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
スパゲティの具	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
だごじる	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
チャウダー	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
ビーフシチュー	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
フライ	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
プロテイン	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
ロールキャベツ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
外食天ぷら定食	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
寄せ鍋	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
市販のおかず	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
茶碗蒸し	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
中華丼	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
漬物	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
餅入り冷凍食品	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	104	132	111	4	351	46	62	67	1	176	1	0	0	0	1	528

表26 昨日食べた野菜・果物他のその他の記述の集計

野菜・果物他	子ども1人 (10262人)					2人以上 (5918人)					不明 (85人)					合計
	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	
野菜ジュース	30	15	3	10	58	1	8	2	2	13	0	0	0	0	0	71
漬物	6	3	1	0	10	6	3	1	1	11	0	0	0	0	0	21
こんにやく	1	5	6	0	12	0	3	4	0	7	0	0	0	0	0	19
青汁	4	3	0	1	8	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	10
煮豆	1	4	1	1	7	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	9
野菜スープ	6	1	0	0	7	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	9
ジャム	4	2	0	0	6	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	7
梅干	3	2	0	1	6	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	7
ゴマ	2	1	1	0	4	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
キムチ	0	2	1	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4
はるさめ	0	1	3	0	4	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
サラダ	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
しらたき	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
甘栗	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
100%ジュース	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
コーン	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ごまどうふ	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
えごま	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
のり	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
レトルト野菜スー プ	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
水炊き(肉なし)	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
冷食	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
麩	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	57	41	21	16	135	12	20	10	5	47	0	0	0	0	0	182

表27 昨日食べた牛乳・乳製品類のその他の記述の集計

牛乳・乳製品類	子ども1人 (10262人)					2人以上 (5918人)					不明 (85人)					合計
	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	朝食	昼食	夕食	間食	小計	
ヤクルト	25	6	5	3	39	1	3	1	0	5	0	0	0	0	0	44
コーヒーストック	13	5	0	7	25	9	6	1	0	16	0	0	0	0	0	41
カフェオレ	11	2	1	3	17	6	1	0	0	7	0	0	0	0	0	24
ココア	2	1	1	8	12	3	1	0	0	4	0	0	0	0	0	16
スキムミルク	5	1	2	0	8	3	1	0	1	5	0	0	0	0	0	13
ミルクティ	0	5	1	5	11	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	13
Eお母さん	2	1	1	1	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6
飲むヨーグルト	1	1	0	2	4	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
コーヒーストック を加えた	1	0	0	2	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4
乳酸飲料	1	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
粉ミルク	1	0	0	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	3
クリームソース	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
ジョア	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
アイスコーヒーストック	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
いちごミルク	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
カフェイン抜きの コーヒーストック	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
カルピス	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
クリープ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
クリーム	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ペプチドミルク	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
マタニティーミ ルク	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
マミー	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ミルクココア	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ミロ	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
ラテ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ラブレ	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
ローリー	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
牛乳豆腐	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
子どもの残したミ ルク	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
乳飲料	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	67	26	16	36	145	23	19	3	3	48	0	0	0	0	0	193

表28-1 昨日食べた菓子のその他の記述の集計

菓子	子ども一人					2人以上					不明					合計	
	朝	昼	夕	間	小計	朝	昼	夕	間	小計	朝	昼	夕	間	小計		
洋菓子	ビスケット、クッキー	188	281	112	719	1300	76	133	46	442	697	1	3	0	2	6	2003
	ケーキ	66	195	205	403	869	21	81	91	180	373	0	0	1	2	3	1245
	焼き菓子	38	72	30	155	295	12	28	11	46	97	0	0	2	0	2	394
	シュークリーム、エクレア	13	34	18	81	146	1	15	5	56	77	0	0	0	0	0	223
	パイ	4	6	3	14	27	1	2	2	8	13	0	0	0	1	1	41
	クレープ	1	7	3	11	22	0	4	1	5	10	0	0	0	0	0	32
	ワッフル	1	3	4	13	21	1	2	1	7	11	0	0	0	0	0	32
	洋菓子	1	1	3	9	14	1	0	2	5	8	0	0	0	0	0	22
	生クリーム	0	0	3	2	5	0	2	2	1	5	0	0	0	0	0	10
小計	312	599	381	1407	2699	113	267	161	750	1291	1	3	3	5	12	4002	
チョコレート	チョコレート	334	500	247	1065	2146	148	243	109	743	1243	5	0	5	3	13	3402
	チョコレート菓子	28	31	14	76	149	7	27	7	56	97	0	0	0	0	0	246
小計	362	531	261	1141	2295	155	270	116	799	1340	5	0	5	3	13	3648	
和菓子	せんべい、おかき	96	201	71	545	913	59	98	53	440	650	0	1	0	0	1	1564
	まんじゅう、どら焼き	29	66	38	125	258	12	37	10	91	150	0	0	0	1	1	409
	餅菓子、団子	13	45	16	100	174	5	25	10	62	102	0	1	0	1	2	278
	カステラ	22	31	14	43	110	3	13	3	37	56	0	0	0	0	0	166
	和菓子	6	21	12	49	88	6	16	1	22	45	0	0	0	0	0	133
	かりんとう、おこし	5	19	7	35	66	7	5	7	23	42	0	0	0	0	0	108
	生菓子	10	18	12	20	60	3	5	2	8	18	0	0	0	0	0	78
	たい焼き、大判焼き等	6	10	7	25	48	3	8	2	16	29	0	0	0	0	0	77
	ようかん	3	9	6	22	40	4	8	2	10	24	0	0	0	0	0	64
	ぜんざい、汁粉	1	7	0	14	22	2	0	1	8	11	0	0	0	0	0	33
	甘納豆	5	3	4	3	15	1	0	1	2	4	0	0	0	0	0	19
	ゆべし、ういろう	1	1	0	2	4	0	1	0	2	3	0	0	0	0	0	7
	和焼き菓子	0	0	0	1	1	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	4
らくがん	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	
小計	197	431	187	986	1801	105	217	92	724	1138	0	2	0	2	4	2943	
冷菓	アイス、ソフト、シャーベット	19	109	125	258	511	6	41	53	118	218	0	0	0	1	1	730
	プリン、ババロア、ムース	41	61	73	101	276	5	33	17	46	101	0	0	0	0	0	377
	寒天よせ、ゼリー	9	32	23	50	114	2	16	6	24	48	0	0	0	0	0	162
	小計	69	202	221	409	901	13	90	76	188	367	0	0	0	1	1	1269
スナック	スナック菓子	23	81	42	205	351	18	50	32	224	324	0	1	0	1	2	677
	ポテトチップス	26	47	43	139	255	6	23	9	82	120	0	0	0	2	2	377
	ポップコーン	1	1	1	12	15	0	1	2	4	7	0	0	0	0	0	22
小計	50	129	86	356	621	24	74	43	310	451	0	1	0	3	4	1076	
軽食	ドーナツ	22	53	28	86	189	13	32	18	62	125	0	0	2	1	3	317
	菓子パン、蒸しパン、惣菜パン	30	75	15	107	227	7	23	5	50	85	0	0	1	0	1	313
	パンケーキ、ホットケーキ	11	13	1	14	39	3	10	0	17	30	0	0	0	0	0	69
	中華まん	6	22	1	18	47	0	7	2	5	14	0	0	0	0	0	61
	クラッカー	6	5	4	15	30	2	4	1	15	22	0	0	0	0	0	52
	餅	2	5	2	17	26	2	3	0	13	18	0	0	0	0	0	44
	たこ焼き	1	11	2	2	16	0	9	1	2	12	0	0	0	0	0	28
	フライドポテト	2	6	0	3	11	0	5	0	8	13	0	0	0	0	0	24
	おやき	1	3	0	5	9	0	1	0	2	3	0	0	0	0	0	12
	アメリカンドッグ	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
ピザ	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
小計	81	195	53	268	597	27	94	27	174	322	0	0	3	1	4	923	
飴・ガム等	飴	11	9	5	46	71	4	11	5	52	72	0	0	0	1	1	144
	ガム	0	1	1	4	6	0	0	0	8	8	0	0	0	0	0	14
	キャラメル	1	2	1	1	5	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	7
	マシュマロ	0	1	0	2	3	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	5
	ラムネ	0	0	0	0	0	1	0	1	3	5	0	0	0	0	0	5
	黒砂糖	0	0	0	0	0	2	0	1	1	4	0	0	0	0	0	4
	ジャム	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	かるめ焼き	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
ハチミツ	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
小計	13	14	8	53	88	7	12	7	68	94	0	0	0	1	1	183	
ページ計	1084	2101	1197	4620	9002	444	1024	522	3013	5003	6	6	11	16	39	14044	

表28-2 昨日食べた菓子のその他の記述の集計

菓子		子ども一人					2人以上					不明					合計
		朝	昼	夕	間	小計	朝	昼	夕	間	小計	朝	昼	夕	間	小計	
飲料	清涼飲料水、甘い飲料	17	13	2	33	65	7	8	4	28	47	1	1	0	0	2	114
	小計																
野菜果物の おやつ	スィートポテト	8	12	6	9	35	2	2	0	4	8	0	0	0	0	0	43
	干しいも	0	2	0	11	13	1	3	0	3	7	0	0	0	0	0	20
	ドライフルーツ	0	3	0	4	7	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	11
	甘栗	0	2	0	1	3	1	2	0	3	6	0	0	0	0	0	9
	栗	0	0	0	2	2	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	5
	干し柿	0	1	0	2	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4
	栗きんとん	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	焼きりんご	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	大学いも	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	さつま芋	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	金柑の甘煮	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
	小計	8	24	6	31	69	4	7	0	20	31	0	0	0	0	0	100
おつまみ 等	ナッツ	4	7	9	21	41	0	1	2	12	15	0	0	0	0	0	56
	小魚	3	2	0	2	7	0	0	0	6	6	0	0	0	0	0	13
	するめ	0	3	1	3	7	1	0	1	1	3	0	0	0	0	0	10
	梅干	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	0	0	0	0	0	3
	こんぶ	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	さきいか	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	イカフライ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	サラミ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	ちんみ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	とば	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
	魚肉ソーセージ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
茎わかめ	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	小計	7	13	11	32	63	1	1	4	23	29	0	0	0	0	0	92
駄菓子 類	ウエハース	4	4	1	9	18	0	3	2	4	9	0	0	0	1	1	28
	たまごボーロ	3	3	0	10	16	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	20
	豆菓子	0	3	0	8	11	0	1	1	6	8	0	0	0	0	0	19
	麩菓子	1	0	1	4	6	1	2	3	4	10	0	0	0	0	0	16
	ボン菓子	1	1	0	2	4	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	7
	小計	9	11	2	33	55	1	6	6	20	33	0	1	0	1	2	90
機能性 食品 等	カロリーメイト	2	0	0	2	4	2	3	0	4	9	0	0	0	0	0	13
	ダイエットシェイク	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
	ダイエット補助食品	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
	バランス栄養食	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	健康食品のジュース	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	健康補助食品	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
大豆バー	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	
	小計	4	0	0	5	9	4	4	1	4	13	0	0	0	0	0	22
その他		6	7	3	28	44	5	7	7	31	50	0	0	0	1	1	95
	ページ計	51	68	24	162	305	22	33	22	126	203	1	2	0	2	5	513
合計		1135	2169	1221	4782	9307	466	1057	544	3139	5206	7	8	11	18	44	14557

表29 知りたいこと

	子ども1人 (10262人)		2人以上 (5918人)		不明 (85人)		合計 (16265人)		“1人”と“2人以上”の差 (%)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
手早くできる料理	5901	(57.5)	3575	(60.4) *	25	(29.4)	9501	(58.4)	-2.9
献立のたて方(メニューを 考えること)	4643	(45.2)	2313	(39.1) *	18	(21.2)	6974	(42.9)	6.2
家族の健康に良い食事	4130	(40.2)	2750	(46.5) *	16	(18.8)	6896	(42.4)	-6.2
食事の栄養バランス	4630	(45.1)	2140	(36.2) *	18	(21.2)	6788	(41.7)	9.0
食品添加物の影響の 少ない調理法	2638	(25.7)	1281	(21.6) *	12	(14.1)	3931	(24.2)	4.1
栄養素を損なわない調理法	2476	(24.1)	1369	(23.1)	12	(14.1)	3857	(23.7)	1.0
食事に関する作法やしつけ	2517	(24.5)	1297	(21.9) *	11	(12.9)	3825	(23.5)	2.6
食物アレルギーと日常の 食事の関係	2719	(26.5)	838	(14.2) *	14	(16.5)	3571	(22.0)	12.3
生活習慣病と食事の関係	1486	(14.5)	933	(15.8) *	4	(4.7)	2423	(14.9)	-1.3
食べ物と栄養素の関係	1480	(14.4)	583	(9.9) *	8	(9.4)	2071	(12.7)	4.6
食べ物と体の関係	1388	(13.5)	620	(10.5) *	6	(7.1)	2014	(12.4)	3.0
サプリメントの利用法	716	(7.0)	413	(7.0)	2	(2.4)	1131	(7.0)	0.0
その他	77	(0.8)	62	(1.0)	3	(3.5)	142	(0.9)	-0.3

*p<0.05 子ども1人 vs 2人以上

表30 知りたいことに関するその他の記述の集計

対象期	内容	子ども1人	2人以上	合計
授乳	メニュー	8	2	10
	ダイエット	5	3	8
	母乳と食事の関係・影響	2	3	5
	授乳婦の所要量	0	1	1
	アルコール	1	0	1
	授乳婦が風邪を引いたとき	0	1	1
	乳児の成長	1	0	1
	母乳の質&ダイエット	1	0	1
	母乳の量&ダイエット	0	1	1
	小計	18	11	31
離乳	メニュー	8	2	3
	所要量	2	0	2
	調理法	2	0	2
	アレルギー	1	0	1
	しつけ	0	1	1
	基準時間	1	0	1
	大人食からのとりわけ	1	0	1
小計	15	3	18	
幼児	メニュー	1	4	5
	偏食	1	4	5
	調理法	0	4	4
	バリエーション	0	3	3
	子どもの体調が悪いとき	0	1	1
	大人食からのとりわけ	0	1	1
	肥満の予防・改善	0	1	1
小計	2	18	20	
全般	安全な食品・安全に食べる方法	5	6	11
	保存方法・保存期限	8	2	10
	食品から組み立てる献立・調理	4	2	6
	メニュー	4	0	4
	栄養教育	1	3	4
	所要量	3	1	4
	自然食・マクロビオテック	2	1	3
	カロリー表示	1	1	2
	その他	2	0	2
	作り置き	1	1	2
	生活パターンへの対応	1	1	2
	安価	1	0	1
	強い体を作る	0	1	1
	実践できる現実的なメニューやワザ	1	0	1
	常備薬	1	0	1
	宅配給食・弁当	0	1	1
	電子レンジの使い方	1	0	1
	偏食	0	1	1
	小計	36	21	57
	個別	コレステロール	2	0
カルシウム摂取		0	1	1
塩分		0	1	1
血糖値		0	1	1
高血圧		0	0	1
脂質の少ない		0	1	1
鉄分の多い食材		0	1	1
病気のとき		1	0	1
便秘		1	0	1
小計	4	5	10	
その他	仕事をしているから作らない	1	0	1
	新しいことに挑戦するのが面倒なので知りたくない。	0	1	1
	気持ちに余裕がない	0	1	1
	無駄なことは知りたくない	0	1	1
小計	1	2	3	
合計	76	60	139	

お母様の食生活に関するアンケート調査 調査票 (1歳未満のお子様をおもちの方)

調査のお願い

このアンケート調査は、妊娠中や出産後の食生活が適切なものになるよう支援する方法を考えるために、皆様方のご意見をお聞きするものです。調査は無記名で、個人が特定されたり、上記の目的以外に使用することはありませんので、安心してご回答ください。なお、この調査は、(社) 愛知財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所のチーム研究 (主任研究者：堤ちはる) によるもので、結果は当研究所の配要やホームページ、関係学会他に公表予定です。調査への協力は任意ですが、是非、調査の趣意をご理解いただいた上で、ご協力くださいますようお願いいたします。

- 現在のあなたの状態についておたずねいたします。
 ①お子様の数：() 人 ②あなたの年齢：() 歳
 ③家族構成：1. 核家族 (親と子のみ) 2. お子様の祖父(母)方、あるいは片方と同居 3. その他

2. 妊娠中、食生活で困ったこと、心配なことは何でしたか (あてはまるものを全てに○)。

- 困ったこと、心配なことはなかった
- つわりで食欲不振
- つわりで調理が苦痛
- 体重が増えない
- 体重が増えすぎる
- 栄養バランスがとれていないか不安
- 市販の惣菜、レトルト食品等が多い
- 不規則な生活
- 貧血
- 自分の食生活の胎児への影響
- 便秘
- 食物アレルギー
- 母乳が出るか心配
- 献立を考えるのが面倒
- 食品・食材の購入が面倒
- サプリメントの利用
- その他 ()

3. 妊娠中に、体重増加量について指導やアドバイスを受けたか (あてはまるものを全てに○)。

- 受けた→それはだれからですか (受けた人全てに○)。
 A. 医師 B. 助産師、看護師 C. 保健師 D. 栄養士 E. 母親 F. 義母 G. 友人 H. その他
- 受けなかった→5. にお進みください

4. 妊娠中の体重増加量について指導やアドバイスを受けた中で、一番参考にした人に1つ○をつけてください。

- A. 医師 B. 助産師、看護師 C. 保健師 D. 栄養士 E. 母親 F. 義母 G. 友人 H. その他

5. あなたは、現在ダイエットをしていますか。： 1. している 2. していない

6. 出産後、あなたの食生活で困ったこと、心配なことは何でしたか (あてはまるものを全てに○)。

- 困ったこと、心配なことはない
- 妊娠前の体重に戻らない
- 母乳不足
- 母乳過多
- 自分の食生活の母乳への影響
- 赤ちゃんの世話で自分の食事を気にしてられない
- 栄養バランスがとれているか不安
- 市販の惣菜、レトルト食品等が多い
- 貧血
- 不規則な生活
- 便秘
- 食物アレルギー
- 献立を考えるのが面倒
- 食品・食材の購入が面倒
- サプリメントの利用
- その他 ()

裏にも続きます。

7. アルコールとたばこについてあてはまる記号に○をつけたり () 内に○記入ください。

時期	アルコール	たばこ
妊娠前	A. 飲酒なし B. 週 () 回位飲酒あり	A. 喫煙なし B. 一日 () 本位喫煙あり
妊娠中	A. 飲酒なし B. 週 () 回位飲酒あり	A. 喫煙なし B. 一日 () 本位喫煙あり
出産後	A. 飲酒なし B. 母乳を与えていて、週 () 回位飲酒 C. 母乳を与えていた時期は飲酒しなかったが、今は与えていないので週 () 回位飲酒 D. 母乳を与えていないので週 () 回位飲酒	A. 喫煙なし B. 母乳を与えていて、一日 () 本位喫煙 C. 母乳を与えていた時期は禁煙したが、今は与えていないので一日 () 本位喫煙 D. 母乳を与えていないので一日 () 本位喫煙

8. 葉酸 (ようさん) について、あてはまるものを、知っていることに全て○をつけてください。

- 聞いたことがない
- 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
- 母子健康手帳 (母子手帳) で見た
- 不足すると、胎児に形態異常が起こりやすい
- ビタミンの一種
- サプリメントを利用するとよい
- 高血圧、動脈硬化、がん予防にも有用
- 中高年の男女も摂取した方がよい

9. 昨日、あなたは何を食べましたか (食べたものを全てに○)。

朝食として	主食 おかず 野菜・果物他 牛乳・乳製品	1. 食べない 2. ご飯 3. 魚 4. 卵 5. 大豆製品 (豆腐、納豆など) 1. 食べない 2. 肉 3. 魚 3. きのこと 4. いも 5. 海藻 6. 果物 1. 食べない 2. 牛乳 3. ヨーグルト 4. チーズ 5. その他 () 1. 食べない 2. 食べた (何を) :
昼食として	主食 おかず 野菜・果物他 牛乳・乳製品	1. 食べない 2. 食べた (何を) : 1. 食べない 2. ご飯 3. パン 4. 麺 5. その他 () 1. 食べない 2. 肉 3. 魚 4. 卵 5. 大豆製品 (豆腐、納豆など) 6. その他 () 1. 食べない 2. 野菜 3. きのこと 4. いも 5. 海藻 6. 果物 1. 食べない 2. 牛乳 3. ヨーグルト 4. チーズ 5. その他 () 1. 食べない 2. 食べた (何を) :
夕食として	主食 おかず 野菜・果物他 牛乳・乳製品	1. 食べない 2. ご飯 3. パン 4. 麺 5. その他 () 1. 食べない 2. 肉 3. 魚 4. 卵 5. 大豆製品 (豆腐、納豆など) 6. その他 () 1. 食べない 2. 野菜 3. きのこと 4. いも 5. 海藻 6. 果物 1. 食べない 2. 牛乳 3. ヨーグルト 4. チーズ 5. その他 () 1. 食べない 2. 食べた (何を) :
食事以外	主食 おかず 野菜・果物他 牛乳・乳製品	1. 食べない 2. ご飯 3. パン 4. 麺 5. その他 () 1. 食べない 2. 肉 3. 魚 4. 卵 5. 大豆製品 (豆腐、納豆など) 6. その他 () 1. 食べない 2. 野菜 3. きのこと 4. いも 5. 海藻 6. 果物 1. 食べない 2. 牛乳 3. ヨーグルト 4. チーズ 5. その他 () 1. 食べない 2. 食べた (何を) :

10. あなたは次の中でどのようなことを知りたいですか (あてはまるものを全てに○)。

- 献立のたて方 (メニューを考えること)
- 食べ物と栄養素の関係
- 食事の栄養バランス
- 食べ物と体の関係
- 食事に関する法やしつけ
- 食物アレルギーと日常の食事の関係
- 食品添加物の影響の少ない調理法
- サプリメントの利用法
- 生活習慣病と食事の関係
- 栄養素を損なわない調理法
- 手早くできる料理
12. 家族の健康に良い食事
- その他 ()

もう一度記入漏れがないかどうかお確かめください。

アンケート調査にご協力ありがとうございました。日本子ども家庭総合研究所 (連絡先：03-3473-8344)