



第5次食育推進基本計画作成に向けた提案～ ライフステージに応じた「大人の食育」について

令和7年9月11日

第2回食育推進評価専門委員会

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

瀧本秀美, 松本麻衣, 菊川真由





「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」について

妊娠中と産後の食事について

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（令和3年3月）

- [概要 \(PDF/580KB\)](#)
- [解説要領 \(PDF/4,660KB\)](#)
- [リーフレット \(PDF/1,673KB\)](#)

平成18年2月に「妊産婦のための食生活指針」（「健やか親子21」推進検討会報告書）が公表されてから、**15年ぶり**の改定となった。

改定案作成は令和元（2019）年度 厚生労働省子ども子育て支援推進調査研究事業（研究代表者：瀧本秀美）で行った。

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/shokuji>

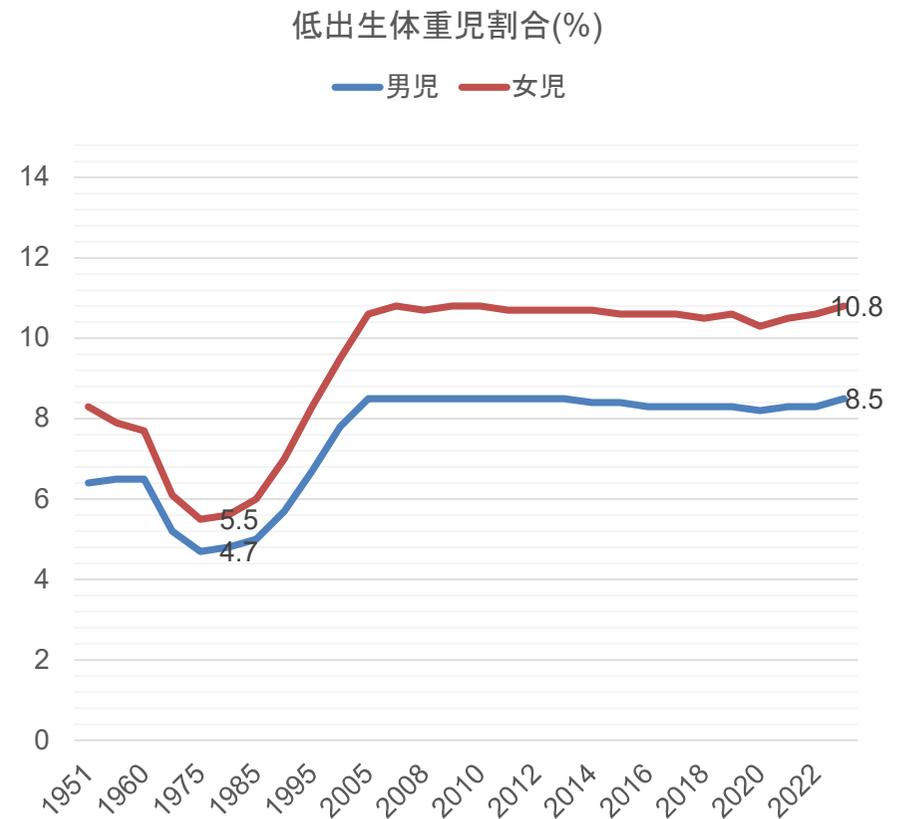
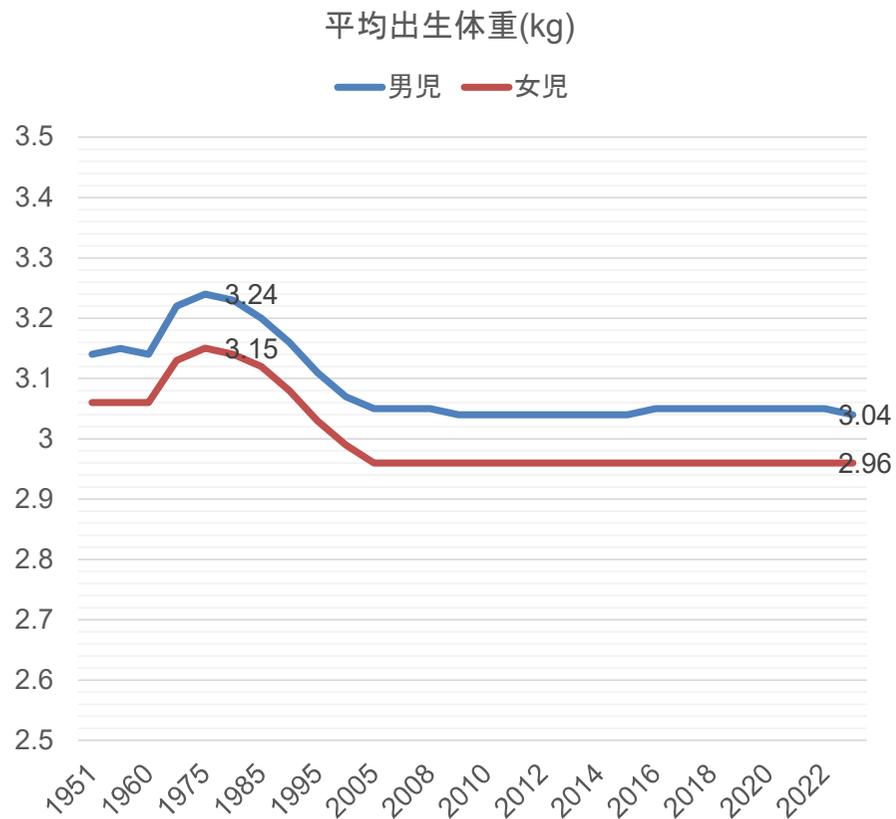
策定の趣旨

- 妊娠前のやせは、早産や低出生体重などの周産期異常のリスクを高める
- 我が国の低出生体重児割合はOECD諸国の平均値6.5%よりも高い9.5%(2017年)である
- 胎児期の発育が十分でなかった場合に、成人後に肥満・循環器疾患・2型糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高まる可能性がある(Developmental Origins of Health and Disease: DOHaD)
- WHOではFirst 1000 days(受胎から満2歳の誕生日まで)の適切な栄養が将来の健康維持に重要であると提言している

指針の10項目

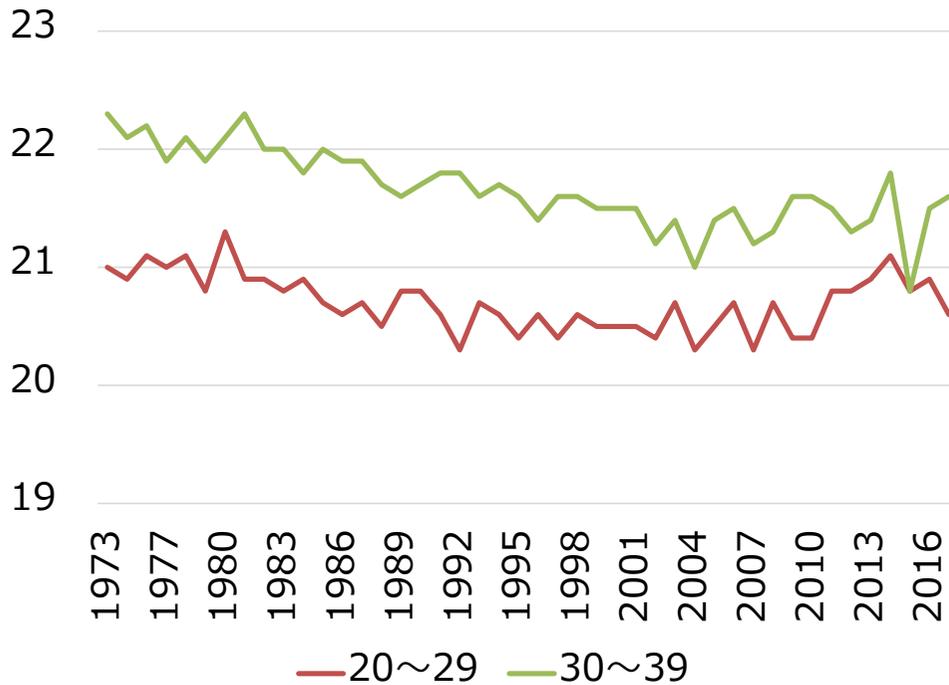
- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

性別による平均出生体重と 低出生体重児（2500g未満）割合

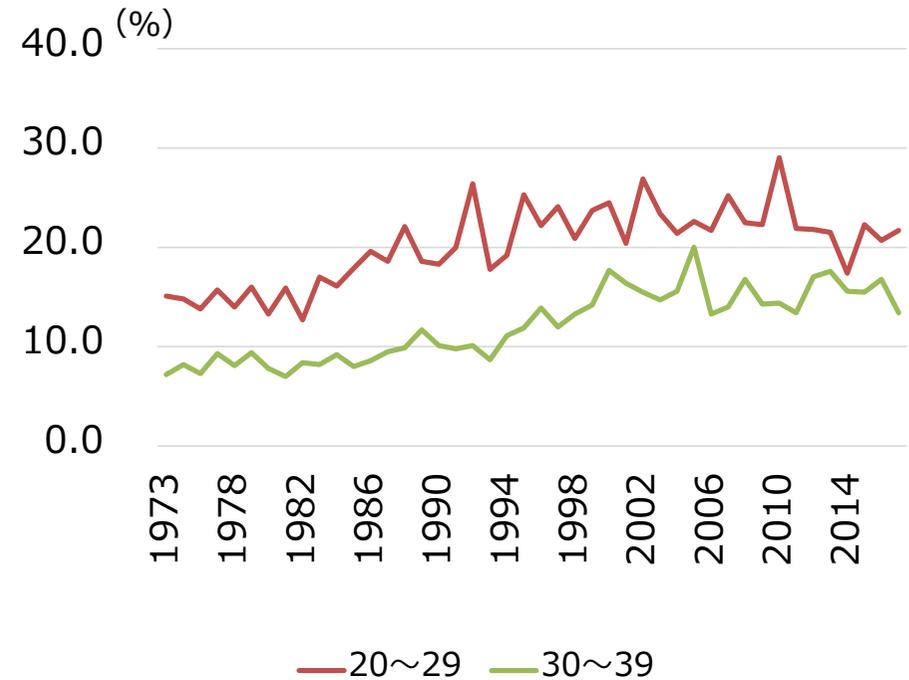


女性の体格の現状と課題

平均BMIの推移（昭和48～平成29年）



やせの割合（％）の推移（昭和48～平成29年）



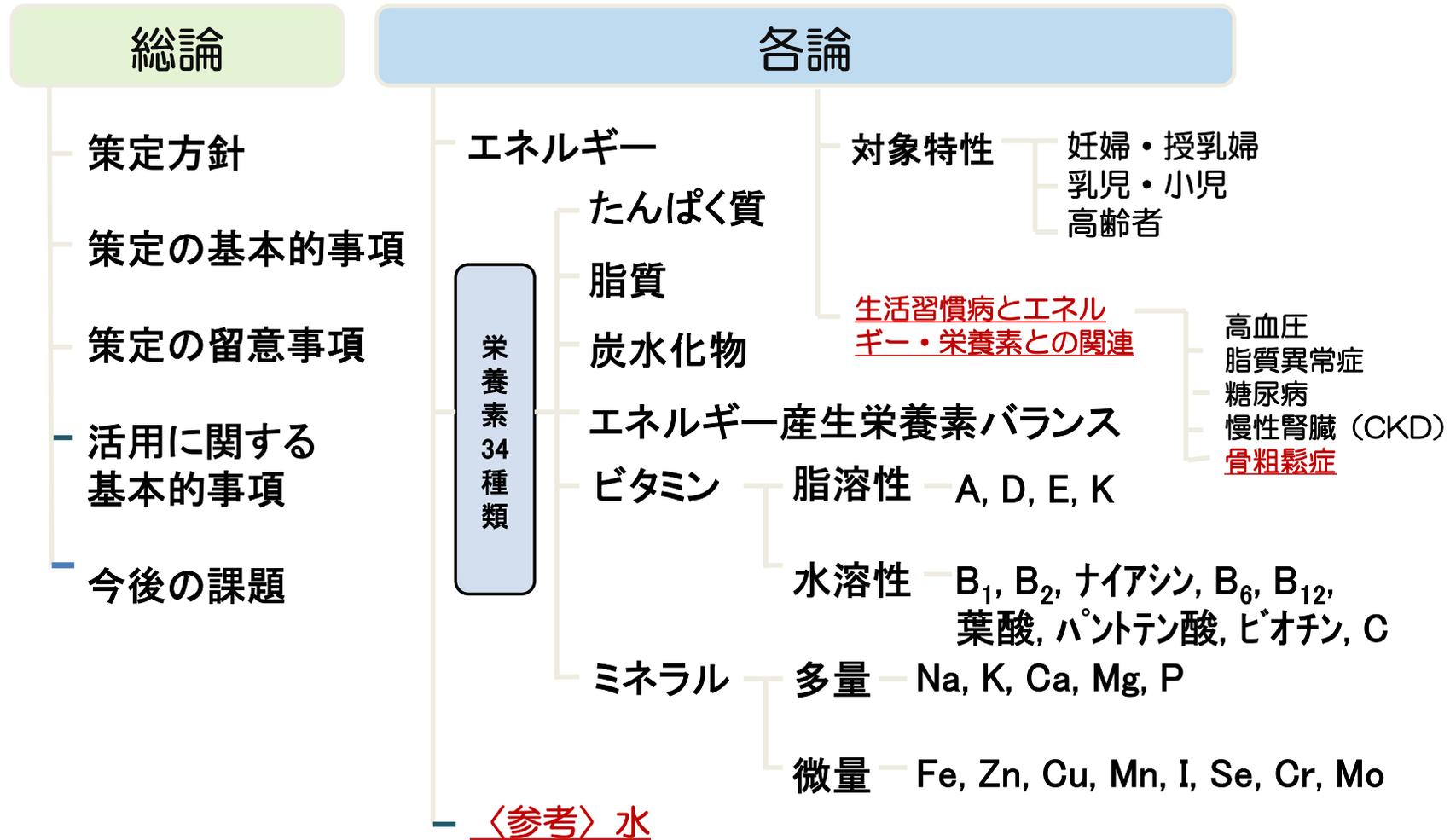
低体重（やせ）（BMI<18.5kg/m²）の者の割合は昭和48年（1973年）には20～29歳で**15.1%**、30～39歳で**7.2%**であったのが、平成29年（2017年）にはそれぞれ**21.7%**、**13.4%**と増加していた

厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査



「日本人の食事摂取基準（2025年版）」に ついて

基本構造



※赤字下線部が2020年版からの変更箇所

● 妊婦の食事摂取基準(/日)

エネルギー		推定エネルギー必要量 ^{1,2}			
エネルギー (kcal)	初期	+50			
	中期	+250			
	後期	+450			
栄養素		推定平均必要量 ³ (EAR)	推奨量 ³ (RDA)	目安量 (AI)	目標量 (DG)
たんぱく質 (g)	初期	+0	+0	—	—
	中期	+5	+5	—	—
	後期	+20	+25	—	—
たんぱく質 (%エネルギー)	初期				13~20 ⁴
	中期				13~20 ⁴
	後期				13~20 ⁴
脂質	脂質(%エネルギー)	—	—	—	20~30 ⁴
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	7以下 ⁴
	n-6系脂肪酸(g)	—	—	9	—
	n-3系脂肪酸(g)	—	—	1.7	—
炭水化物	炭水化物(%エネルギー)	—	—	—	50~65 ⁴
	食物繊維(g)	—	—	—	18以上

1 エネルギーの項の参考表に示した付加量である

2 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である

3 ナトリウム(食塩相当量)を除き、付加量である

4 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること

● 妊婦の食事摂取基準(/日)続き

栄養素		推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量			
ビタミン	脂溶性	ビタミンA(μgRAE) ⁵	初期 +0 中期・後期 +60	+0 +80	—	—		
		ビタミンD(μg)	—	—	9.0	—		
		ビタミンE(mg) ⁶	—	—	5.5	—		
		ビタミンK(μg)	—	—	150	—		
		ビタミンB ₁ (mg)	+0.1	+0.2	—	—		
	水溶性	ビタミンB ₂ (mg)	+0.2	+0.3	—	—		
		ナイアシン(mg)	+0	+0	—	—		
		ビタミンB ₆ (mg)	+0.2	+0.2	—	—		
		ビタミンB ₁₂ (μg)	—	—	4.0	—		
		葉酸(μg) ⁷	初期 +0 中期・後期 +200	+0 +240	—	—		
		パントテン酸(mg)	—	—	5	—		
		ピオチン(μg)	—	—	50	—		
		ビタミンC(mg)	+10	+10	—	—		
		ミネラル	多量	ナトリウム(mg)	600	—	—	—
				(食塩相当量)(g)	1.5	—	—	6.5未満
カリウム(mg)	—			—	2,000	2,600以上		
カルシウム(mg)	+0			+0	—	—		
マグネシウム(mg)	+30			+40	—	—		
リン(mg)	—			—	800	—		
微量	鉄(mg)		初期 +2.0 中期・後期 +7.0	+2.5 +8.5	—	—		
	亜鉛(mg)		初期 +0 中期・後期 +2.0	+0 +2.0	—	—		
	銅(mg)		+0.1	+0.1	—	—		
	マンガン(mg)		—	—	3.0	—		
	ヨウ素(mg) ⁸		+75	+110	—	—		
	セレン(μg)		+5	+5	—	—		
	クロム(μg)		—	—	10	—		
	モリブデン(μg)		+0	+0	—	—		

5 プロビタミンAカロテノイドを含む

6 α -トコフェロールについて算定した。 α -トコフェロール以外のビタミンEは含まない

7 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の食品以外の食品に含まれる葉酸（狭義の葉酸）を400 μg /日摂取することが望まれる

8 妊婦及び授乳部の耐容上限量は、2,000 μg /日とした

女性のライフステージにおける食育の重要性

- 妊娠期の栄養は、母子の将来の健康に大きく影響する。
- 2021年3月に公表された「[妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針](#)」や「[日本人の食事摂取基準\(2025年版\)](#)」などのガイドラインは示されているが、それらを「大人の食育」に生かすには**科学的根拠の蓄積が必要である**。
- 妊娠期は栄養・食生活への関心が高まる時期であることを踏まえると、次世代の健康増進も見据えた「食育」のまたとない機会と言える。
- 女性特有のライフステージとしての、「妊娠期の食育」の視点を取りいれるのはどうか。



Pregnancy And Nutrition Cohort At KEnto: PANCAKE Study

令和7年度こども家庭科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成
基盤研究事業「妊産婦の栄養・食生活の実態把握と効果的な支援のた
めの研究」（研究代表者：森崎菜穂）の分担研究として実施中

PANCAKE Study

摂津市妊婦を対象とした縦断調査

研究の目的

- エネルギー・各種栄養素の付加量の設定根拠となる、**妊娠前の体格別・妊娠各期の栄養摂取実態**の把握
- 妊娠前体格別に設定されている体重増加量に見合うエネルギー付加量、および総エネルギー摂取量と連動して摂取量が変わる可能性がある栄養素の、指標を設定する科学的根拠の把握
- 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に示された“無理なくからだを動かしましょう”、に相当する適切な運動量の目安の資料となる、精度の高い方法で収集された**身体活動量データの取得**

調査フロー (図)

調査項目



取得する情報の種類と量 (● = 必須の項目、○ = 任意の項目)

妊娠各期	妊娠初期 (～15週)	妊娠中期 (16～27週)	妊娠後期 (28週～)	出産後
データ収集を行う妊娠週数・産後月数の目安	10±2週	20±2週	30±2週	～2か月
(1) 摂津市の保有する母子保健情報	●	●	●	●
【Aコース】オンライン調査(生活習慣・身体状況調査)				
(2) 体組成測定(初回のみ身長計測を含む)	○			
(3) Web アンケート				
・登録時アンケート	●(登録後)			
・妊娠中の縦断アンケート	●	●	●	
・産後アンケート(妊婦健診・母子健康手帳の記録)				●
【Bコース】Aコース+(食事記録・活動量調査)				
(4) 3日間の食事記録		●※1	●※2	
(5) 食物摂取頻度調査(FFQ NEXT 詳細版 Web)		●※1の前 ○※1の後	○※2の前	
(6) 7日間の活動量計装着		●	●	
(7) 身体活動質問票(PPAQ 日本語版 2020)		●	●	
【Cコース】Bコース+来所調査(カラダ測定会)				
(2) 体組成測定(初回のみ身長計測を含む)		●	●	
(8) 皮膚カロテノイド量(野菜摂取量)		●	●	
(9) 終末糖化産物(糖化ストレス)		●	●	
同意の得られた妊婦全員				

Bコース郵送調査

- Webアンケート+3日間食事記録・FFQ・活動量計の装着
 - 調査キット（キッチンスケール、食事記録票、活動量計等）一式を郵送する。
 - 食事記録と活動量計（HJA-750C Active style Pro）のつけ方について、研究担当栄養士より、Zoom ミーティングにて説明を受ける。参加者は、妊娠中期・後期にそれぞれ1回ずつ、自宅等で食事記録・活動量計の装着を行う。聞き取りの際の参考情報として、**食事の写真データも収集する**
 - 食事記録の後、Zoom ミーティングをセッティングし、食事記録をもとに聞き取りを行う。
 - 活動量計は郵便により当所に返送
 - 妊娠中期・後期の食事記録の後（任意）および妊娠中期の食事記録の前（必須）に食物摂取頻度調査（FFQ-NEXT 詳細版 Web）の回答を依頼
 - 活動量計装着の最終日に身体活動質問票の回答も依頼

Cコース（来所調査）

- Bコース＋体組成、皮膚カロテノイド量、終末糖化産物の測定
 - － タニタ体組成計（MC-780MA-N）を用いて、体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、部位別筋肉量、四肢筋肉量、SMI (skeletal mass index)、部位別脂肪量、BMI (body mass index)、推定骨量、基礎代謝量、体水分量、細胞外液量、細胞内液量、細胞外液率、タンパク質量、体型判定、ボディーバランス、等を測定
 - － 初回測定時のみ身長計を用いて身長も計測。
 - － ベジメータ（The Veggie Meter®, アルテック株式会社）を用いて、**皮膚カロテノイドスコア**（SCスコア：ベジスコア TM）として、習慣的な果物・野菜摂取量の指標となる
 - － AGEリーダー（AGE Reader mu, セリスタ株式会社）を用いて**AGEs**（Advanced Glycation End Products）測定を1人につき3回実施。

一部参加者には二重標識水法によるエネルギー消費量測定を実施

PANCAKE Study リクルートの進捗 (2024/11/5～2025/8/29)



	2024年度 11/5～ 3/31	4月 4/1～30	5月 5/1～30	6月 6/2～30	7月 7/1～7/31	8月 8/1～8/29	合計
母子手帳発行者数	257	57	54	51	41	46	516
母子保健情報提供同意	124	34	25	20	22	17	243
健康栄養調査(全体)	61	15	11	14	12	9	121
内訳 (Aコース)	27	5	4	4	3	2	45
(Bコース)	10	0	3	1	1	3	18
(Cコース)	24	10	4	9	8	4	58

本研究結果活用の「食育」推進への意義

- 摂津市の収集する乳幼児健診情報の二次利用により、出生した児が3歳に至るまでフォローアップを行い、妊娠中の栄養・身体活動と、児の中期的な健康アウトカムとの関係が検討可能
- 地域における母子保健課題も明らかにしながら、市の母子保健施策へ還元する
- 妊娠期の栄養・食事や身体活動・運動に関わる情報を、精度の最も高い客観的な方法を用いて縦断的に収集し、実態を詳細に把握
- 児の長期的な健康を考慮した妊娠中の栄養・身体活動のガイドライン整備に向けたエビデンスの構築