

今の食事が未来のあなたをつくる ～エコチル調査の研究結果より～

研究者って どういう仕事?

～環境研究の最前線～

エコチル調査とは

エコチル調査は、生活環境の中にある化学物質や生活習慣が子どもの発達や健康とどのように関係しているかを調べるため、環境省が2011年から実施している大規模な疫学調査です。日本全国から約10万組の親子にご参加いただき、子どもたちがお母さんのお腹の中にいるときから調査を開始し、調査票調査や生体試料(血液や尿)の提供、健康・発育状態の検査などにご協力いただいています。

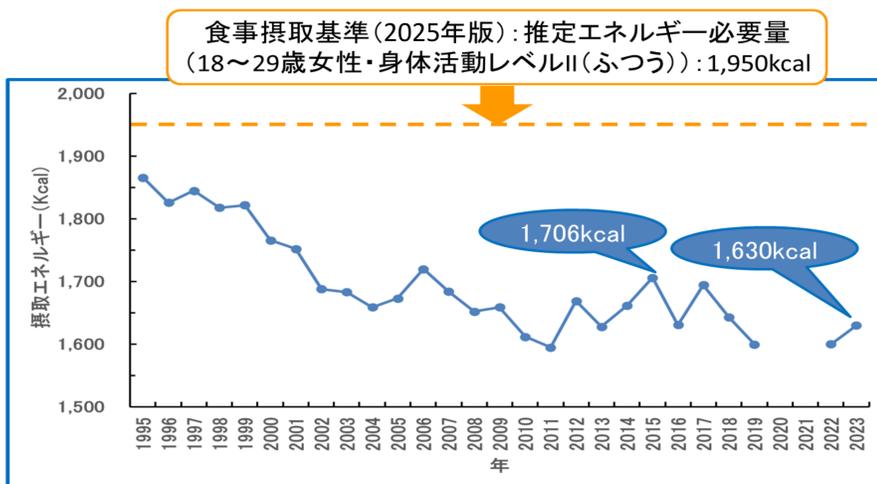
20代日本人女性の5人に1人が栄養不足！？

2023年の国民健康・栄養調査によると、**20代女性の「やせ」(BMIが18.5未満)**の割合は24.4%、つまり、**5人に1人が「やせ」**の状態であると報告されています。

その原因のひとつにエネルギー摂取量不足が挙げられます。20代女性のエネルギー摂取量は低下傾向にあり、ここ10年で最も高い2015年でも1,706kcal、2023年には1,630kcalまで下がっています。これは18～29歳女性(身体活動レベルふつう)の推定エネルギー必要量1,950kcalより**約300kcalも不足**しており、**低栄養状態**となっています。

BMI: ボディマス指数＝体重と身長の関係から算出しヒトの肥満度を表す

20～29歳女性のエネルギー摂取の推移



国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成

2020、2021年国民健康・栄養調査は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止

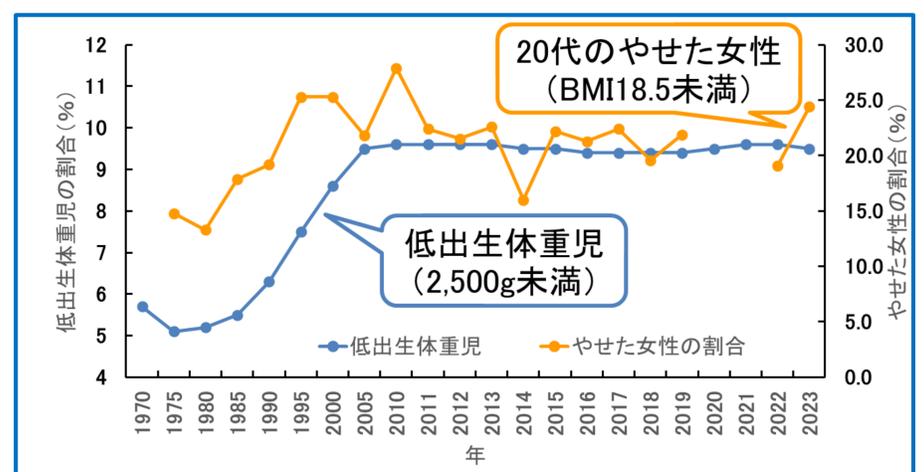
低栄養によって生じる次世代への影響？

世界保健機関(WHO)は出生体重 2,500g 未満を**低出生体重児**と呼んでいます。体の機能が未熟なまま生まれていることが多く、その後の**成長・発達にも影響**が及びます。**成人後に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすい**という報告もあります。

低出生体重児が生まれるの原因のひとつに、**母親の栄養状態が関係**しています。他の先進国では、低出生体重児の誕生する割合は低下していますが、日本では**1980年代から増加傾向**にあり、2005年頃からは**9%台**の状況が続いています。

* 日本では多胎児が増えている影響もあるとの指摘もあります。

低出生体重児と20代のやせた女性の割合



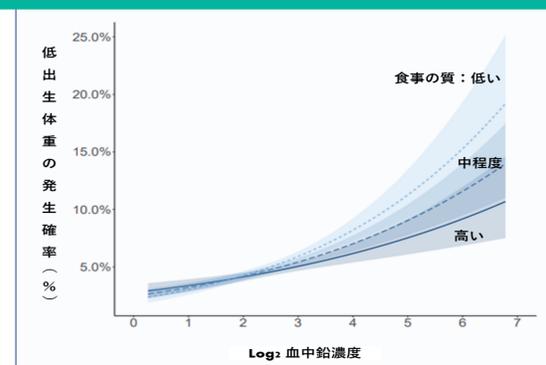
人口動態統計、国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成

低出生体重児が生まれるリスクを減らすには、質のよい食事と適切な体重の維持が大切！！

- 妊娠前の**BMIが低い**(BMIが18.5未満)ほど、**早産や低出生体重児、SGA(在胎期間相当の体重よりも小さく生まれた児)**が生まれる**頻度が高**くなりました。
- 血液中の鉛濃度が高い母親でも、**食事の質が高い**ほど、**低出生体重リスクが低下**していました。
- 妊娠中の**重金属へのばく露**は、低出生体重などの有害な影響をもたらすと考えられていますが、**母親の食事の質が高い**ことが、**重金属ばく露や低出生体重リスクの低減**につながる可能性があります。

Nakanishi,K.,et al. BMC Pregnancy Childbirth. 2022 Feb 11;22(1):121.

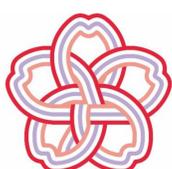
Okubo,H.,et al. Environ Int. 2023 Mar ;173:107808.



ダイエットにより体重を減少させると体脂肪率が減少します。体脂肪率と卵巣機能とは密接な関係にあります。**体脂肪率の減少は、間脳下垂体系の働きを抑制し、月経不順、無月経などの卵巣機能不全**を起こします。重度の無月経となった場合には、**卵巣機能の回復が困難な**こともあります。日ごろから食生活や適正な体重について意識し、**自身の心と身体を大切に**してください。

参考資料: ・UNICEF - WHO Low Birthweight Estimates Levels and trends 2000-2020

・厚生労働省「人口動態統計」「国民健康・栄養調査報告」「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」



発表者氏名 小林弥生、磯部友彦、岩井美幸、高木麻衣、関山牧子、谷口優、龍田希、中山祥嗣、山崎新 (環境リスク・健康領域)

子どもの健康と環境に関する全国調査

エコチル調査

子ども達が健やかに暮らせる環境は、大人にもやさしい。そんな環境づくりを目指し、エコチル調査参加者さんへの感謝を忘れず、真摯に研究を進めていきます。

