

「妊娠中の食事の地中海食指標と4歳時点での1型アレルギー罹患の関係」

小児科医
倉岡 将平
ハーバード大学留学中

私たちが健康に過ごすためには、バランスのとれた食生活を送ることが大事なのは言うまでもありません。しかし、食べ過ぎや過度な小食などが良くないことは理解しやすいですが、“バランスのとれた食生活”とはいってどのようなものでしょうか。ここでは健康食のひとつである「地中海食」についてお話をします。

地中海食とは、その名の通りスペインやイタリア、ギリシャといった地中海沿岸地域における伝統的な食事様式のことです。その特徴として、①豆類、未精製の穀物(全粒粉など)、野菜、果物の摂取量が多い、②肉および肉製品の消費量が少ない(魚をよく食べる)、③牛乳および乳製品を適度に摂取、④オリーブオイルをよく使う、⑤適度にワインを飲む、などがあります(図1)。地中海沿岸地域では心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクが低いという報告から、地中海食は健康食のひとつとして注目されるようになりました。近年、地中海食が様々な健康効果を示したと報告されている中、妊娠中の地中海食が生まれてくる子どもに影響を与えることも分かってきました。

そこで、エコチル調査に参加していただいている46,532組の母子を対象として、妊娠中の地中海食と生まれた子ども達のアレルギー疾患について

図1 地中海食ピラミッド

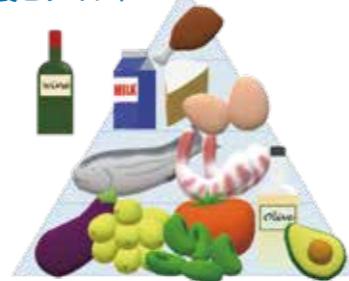
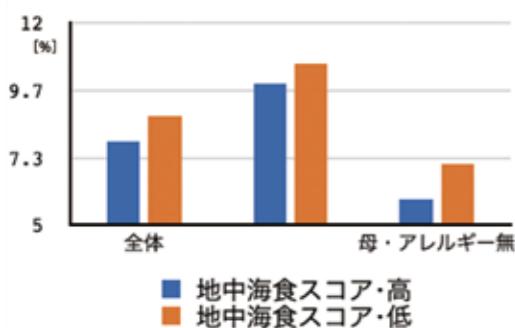


図2 喘息を発症した子どもの割合



詳しく調べてみると、お母さんの妊娠中の食事に関するアンケート結果をもとに“地中海食らしさ”を数値で表した地中海食スコアを計算します。スコアが高いグループ(地中海食らしい食事スタイル)と低いグループ(地中海食らしくない食事スタイル)で、子どもの5つのアレルギー疾患(①喘息、②食物アレルギー、③アトピー性皮膚炎、④アレルギー性結膜炎、⑤アレルギー性鼻炎)の発症に違いがあるのかを調べたところ、地中海食スコアが高いグループでは子どもの喘息が少ないことが分かりました。特にアレルギー疾患を持っていないお母さんと比べると、その差が明らかでした(図2)。今回の調査で、妊娠中の地中海食摂取は子どもの喘息発症を抑える可能性があることが示されました。しかし、地中海食がどのようなメカニズムで喘息の発症に関わっているかは明らかではなく、今後も更なる研究の積み重ねが必要です。

子どもの健康を保つためには、お母さんの妊娠中から健康的な生活を心がける必要があります。今回の調査では妊娠中の地中海食という食事スタイルに注目しましたが、生まれた後の子ども達が食べる食事ももちろん大切でしょう。「うちの食事バランスは健康的?」とときには振り返りながら、家族の好みと相談しつつ、楽しい食生活を送りたいですね。

13歳以降の質問票がかわります!

13歳以降の質問票の変更点

小学生 → 中学生

紙	様式	WEB
ポスト投函	提出方法	手間なし
おもに保護者	回答者	保護者とお子さん
年2回	回数	年10回程度
30分～40分/1回	所要時間	5分程度/1回
保護者	謝礼対象	保護者とお子さん
JCBギフトカード	謝礼方法	ポイント



お手持ちのスマートフォンやタブレットに
エコチルアプリをインストール
して利用します



エコチル調査

詳しいインストールや利用方法は6年生になる春休みにお送りします