

「人生最初の 1000 日の栄養」について深堀り情報

胎児期から乳幼児の環境が将来の健康に及ぼす影響の概念が注目される中、人生最初の 1000 日の栄養は、健康増進と生活習慣の獲得の面からも、成人期、高齢期の健康の基盤として重要性が認識されつつあります。(日本栄養士雑誌より)

2023 年 4 月『こども基本法』に基づいてこども家庭庁が設立されました。

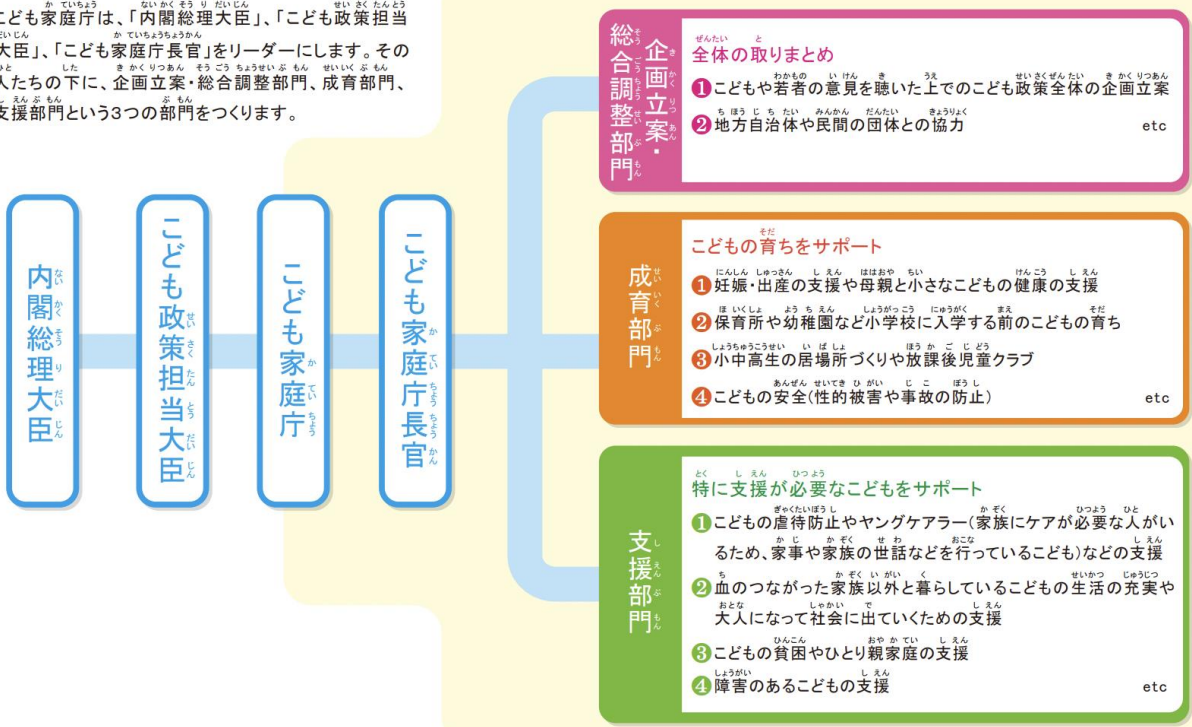
こども基本法

第一条（目的） この法律は、日本国憲法及び児童の権利に関する条約の精神にのっとり、次代の社会を担う全てのこどもが、生涯にわたる人格形成の基礎を築き、自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その権利の擁護が図られ、将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指して、社会全体としてこども施策に取り組むことができるよう、こども施策に関し、基本理念を定め、国の責務等を明らかにし、及びこども施策の基本となる事項を定めるとともに、こども政策推進会議を設置すること等により、こども施策を総合的に推進することを目的とする。



こども家庭庁の体制

こども家庭庁は、「内閣総理大臣」、「こども政策担当大臣」、「こども家庭庁長官」をリーダーにします。その下に、企画立案・総合調整部門、成育部門、支援部門という3つの部門をつくります。



こども基本法の制定に伴い、国は子どもに関する施策を推進するため、「こども施策に関する大綱」（以下、「こども大綱」）を定めた。こども大綱では「少子化社会対策大綱」「子ども・若者育成支援推進大綱」「子どもの貧困対策に関する大綱」が束ねられ、一元化されている。

また、子どもに関する施策は国だけでなく、都道府県や市町村でも推進していく必要があるため、都道府県では「こども大綱」を勧案し、「都道府県こども計画」を、市町村では「こども大綱」および「都道府県こども計画」を勧案し、「市町村こども計画」を策定するよう努力義務が課せられた。

### 対象者となる若年女性の栄養状態とは

健康日本 21 では適正体重を維持しているものの痩せの割合減少が目標として掲げられています。

20 代女性の体格の年次推移 R3 年沖縄県民栄養健康調査結果より

	H18	H23	H28	R3
BMI18.5 未満	11 人 15.7%	7 人 17.9%	11 人 18.3%	7 人 20.6%
18.5 以上 25 未満	52 人 74.3%	25 人 64.1%	48 人 80.0%	25 人 73.5%
25 以上	7 人 10.0%	7 人 17.9%	1 人 1.7%	2 人 5.9%

妊娠前体重がやせの場合、早産のリスクや低体重児を出産するリスクが高いという報告があります。

胎児にとって良い栄養環境づくりのための施策も『妊産婦のための食生活指針』や『妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針』など、色々と改定もされています。

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前体格	BMI	体重増加量指導の目安
低体重	18.5 未満	12～15 k g
普通体格	18.5 以上 25 未満	10～13 k g
肥満（1 度）	25 以上 30 未満	7～10 k g
肥満（2 度以上）	30 以上	個別対応 (上限+5 kgまでが目安)

### 妊産婦に必要な栄養素、ビタミン類

妊婦に対して日本人の食事摂取基準でもエネルギー、たんぱく質、ビタミンA、B1、葉酸といった各種ビタミン、鉄、マグネシウムなどのミネラルを妊娠前よりも多く摂取することが推奨されています。

特に葉酸は神経管閉鎖障害発症のリスク低減のために大切な栄養素ですが、葉酸の摂取源の緑黄色野菜の摂取量も十分ではありません。妊娠を希望する女性は摂取（400 $\mu$ g/日）を推奨していますが、現状は226 $\mu$ g/日程度です。

妊娠を知るのは神経管が出来る時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性の緑黄色野菜の積極的摂取が推奨されています。

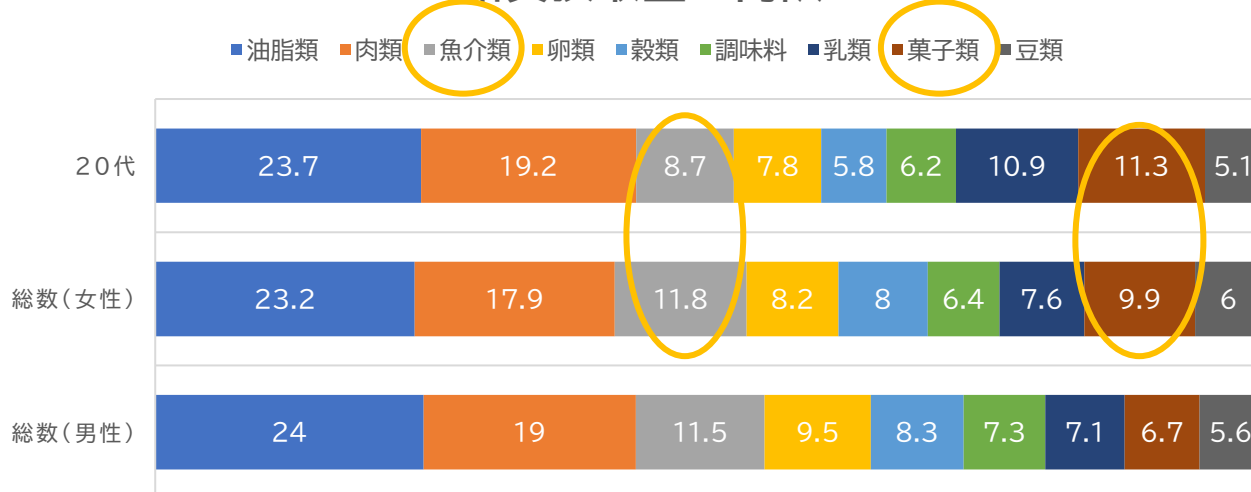
## 栄養バランスの崩れ

国民健康栄養調査では、特に若い女性では十分にエネルギー摂取を出来ていない状況であり、エネルギー生産栄養素バランスでも15～29才までの女性では脂質エネルギー比率が30%を超えています。

《エネルギー生産P:F:C比=たんぱく質13～20%：脂質20～30%：炭水化物50～65%》

R3年沖縄県栄養調査より

## 脂質摂取量の内訳



## 背景の考察

ここ数年、調査に入るようになった項目に『世帯収入』という項目があり、年収が200万円未満、200～400万円、400～600万円、600万円以上と分けられます。

世帯収入と栄養素摂取量との関連した結果からは、世帯収入が多いほど野菜類、果物類、いも類、きのこ類の摂取量が増えるという結果もあります。

若年女性を取り巻く食や体格の状況を踏まえ、妊娠前からの取組が重要とされています。

未来のための行動変容を起こし、新たな食習慣を形成させる作業を継続させることが重要で(割愛)

妊娠可能な女性や子どもを取り巻くあらゆる環境を視野に入れ、健やかな成長を社会全体で後押しする視点も必要、とのことでした。