

## 大阪母子保健研究ベースラインデータの結果 クラスター分析による3つの食事パターンの栄養適正

**背景：**妊娠中の栄養状況については、個々の栄養素の過不足に基づき、各国で栄養指導がなされています。今後は、栄養全般を包括した食事パターンに基づいた栄養指導が必要なのかもしれません。

**方法：**大阪母子保健研究のベースライン調査に参加した1002名の妊婦さんのうち、18歳未満の5名を除いた997名で解析を行いました。食事歴法質問調査票を用いて33の食品群摂取状況からクラスター分析により3つの食事パターンを抽出しました。各食事パターンにおいて、20の栄養素摂取の過不足を2005年日本人の食事摂取基準の推定平均必要量或いは目標量と比較します。

**結果：**クラスター分析により、「肉、卵」食事パターン（n=423）、「小麦製品」食事パターン（n=371）、「米、魚介類、野菜」食事パターン（n=203）に分かれました。米、野菜、芋類、豆類、果物、海草、魚及び味噌汁の多い摂取で特徴づけられた「米、魚介類、野菜」食事パターンの妊婦では、総脂肪、飽和脂肪酸、食物繊維、蛋白質、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ナイアシン、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、ビタミンC、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅の不足している割合が、他の食事パターンの妊婦より有意に小さくなりました。ただし、ナトリウム不足の割合は有意に高くなりました。パン、麺類、菓子類及びソフトドリンクの多い摂取で特徴づけられた「小麦製品」食事パターンの妊婦では、食物繊維、蛋白質、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅の不足している割合が、他の食事パターンの妊婦より有意に多くなりました。栄養全般の栄養不適正のマーカーストとして、食事摂取基準の推定平均必要量或いは目標量に達しない栄養素の数の中央値は、「米、魚介類、野菜」食事パターンで8、「肉、卵」食事パターンで11、「小麦製品」食事パターンで10でした。

**結論：**「米、魚介類、野菜」食事パターンである日本人の妊婦では、ナトリウム以外、よりよい栄養適正であることが示されました。

**出典：**Okubo H, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Murakami K, Hirota Y, Osaka Maternal and Child Health Study Group. Nutritional adequacy of three dietary patterns defined by cluster analysis in 997 pregnant Japanese women: the Osaka Maternal and Child Health Study. Public Health Nutr. 2011; 14: 611-621.