

「千代田学」に関する区内大学等の事業提案制度 事業実施報告書

千代田区在住あるいは勤務している女性のための
「妊活・妊娠・産後の食と運動と医療支援」
～元気で楽しく素敵なママになるための応援～

平成 31 年 3 月

学校名 大妻女子大学

所在地 東京都千代田区三番町 12

代表者名 川口美喜子

目次

はじめに

事前調査の内容と結果

1.調査対象

2.調査結果

- ①セミナー参加者の体組成
- ②セミナー参加者の食事解析
- ③大妻女子大学学生及び職員(41名)とセミナー参加者(6名)についてアンケート調査結果
- ④セミナー開催時の献立提案 学生による一日の食事レシピ考案と献立説明

千代田区在住あるいは勤務している女性のための「妊活・妊娠・産後の食と運動と医療支援」～元気で楽しく素敵なママになるための応援～開催について

1.セミナー担当者

2.セミナー開催日程とテーマ

3.セミナーの研修内容

4.セミナー参加者への配布資料-1、2

5.食と運動と医療による妊活 についてのパンフレット作成

6.セミナー参加者のアンケート結果(対象1回目、2回目に参加した女性21名)

まとめと課題

謝辞

はじめに

千代田区在住あるいは千代田区で働く女性を対象に「妊娠を希望する女性・妊娠後の女性・出産後の女性と胎児のための運動と栄養と医療」についての調査を平成 29 年 4 月から開始した。

また、千代田区内の本校の学生についても食事調査を実施した。その結果、妊娠を望む、望まないに関わらず将来妊娠・出産が考えられる女性の栄養摂取状況が非常に苦慮されるべき実態であった。

この背景から今年度、臨床栄養管理研究室(川口美喜子)では、千代田区内の民間スポーツスクール(IWA アカデミー)、産婦人科館出張 佐藤病院院長佐藤雄一医師と共に妊娠前から出産後のカラダづくりについての夜間セミナーの開催を企画し実施を始めた。セミナーは、食と運動と医療を主軸とする。開催時間は、区内で働いている女性でも参加できることを考慮した時間に設定し 18:30 からの開催とした。

セミナーの開始時には、身体計測と 3 日間の食事調査による生活・食事アドバイスを実施した。食事についての講演、運動についての講演と実技を行った。バランスの良いあるいは妊娠を希望する女性に必要な栄養素が摂取できるメニューの説明と試食会も同時に行った。

参加者の身体計測と食事内容の結果は、参加者の体重が産婦人科の医師が妊娠するために推奨する体重を下回った。また食事内容では、摂取量の不足、過度の糖質制限、必要な栄養素量の摂取不足、不要なサプリメントの摂取など、妊娠を希望する女性に望ましくない実態が明らかとなった。

このような実態と参加者のニーズを考慮し、妊娠希望者またはこれから結婚、出産を迎える女性に対して、仕事と両立できる栄養支援を継続する必要性が明らかとなった。

今年度は、低出生体重児の減少を踏まえた健全な妊娠・出産を目指すために WHO が提唱する「プレコンセプションケア(プレコンセプションケア(Preconception care): 将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。)」を課題に青年男女の健康観の意識とその改善に取り組むことを目標とした。特に 20 代、30 代の妊娠期にある女性の痩せが、出生児の低体重要因の一つであると報告されている。DOHaD 説(Developmental Origins of Health and Disease)は、「将来の病気のかかりやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を強く受ける」という概念であり、母体が痩せで低栄養状態であると子宮内で胎児も低栄養に曝露され、体重減少し、その環境に適合するためエネルギーをため込みやすくなる体質変化が起きる。出生後に栄養環境が改善されると、相対的な過栄養状態となり、生活習慣病の発症リスクが上がるとされている。母体と児の健康には、妊娠を希望する時期、妊娠、産後の望ましい栄養摂取が求められ、妊娠前からの食事摂取状況が、妊娠後の胎児に影響する。母体の低栄養に胎児が暴露されると、その後生活習慣病を発症するリスクが上がる。このため、日常の食習慣と運動習慣の改善による妊娠できる美しいカラダ作りの研修会開催を実施した。

事前調査の内容と結果

1.調査対象者 ①大妻女子大学学生及び職員 41 名
(2017 年 4 月～5 月実施)

②セミナー参加者 6 名

(2017 年 10 月 11 日(水)、2017 年 11 月 29 日(水)実施)

2.調査結果

①セミナー参加者の体組成

	氏名	年齢	身長(cm)	体重(kg)	BMI(m ² /kg)	肥満評価(体脂肪)
第 1 回	Y	28	169	60	21	標準
	X	33	163	48.2	18	標準
	B	28	152	44	19	
	O	29	163	55.7	21	標準
	M	38	160	49	19	標準
第 2 回	S	33	155	53.1	22	軽度肥満
	Y	28	169	60	21	標準
	O	29	163	56.4	21	軽度肥満
	N	34	157	53.7	22	標準
	K	30	153	52	22	肥満

②セミナー参加者の食事解析

〇 様へ食事解析フィードバック 大妻女子大学: 福田ひろ/古矢美穂

基本情報

年齢()歳

体重()kg ÷ 身長()・m = ()…BMI 体脂肪()%

食事解析

この度は、食事調査にご協力いただき誠にありがとうございました。事前に送ってくださった食事写真をもとに、栄養面から解析させて頂きました。以下、結果内容となりますので、今後の参考にしていただければ幸いです。

- ① 朝食 ② 昼食 ③ 夕食



一日合計	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
	2151	98.09(18.2%)	105.93(44.3%)	192(35.8%)
	葉酸(μg)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	429.5	11.7	1014.7	19.8

- ④ ⑤ ⑥
- 
- 
- 

一日合計	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
	1506	72.37(19.2%)	62.4(37.3%)	160.26(42.6%)
	葉酸(μg)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	410.6	14.0	633.8	9.3

- ⑦ ⑧ ⑨
- 
- 
- 

一日合計	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
	1784	62.63(14.0%)	50.51(25.5%)	263(59.0%)
	葉酸(μg)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	194.0	7.8	428.1	14.6

あなたにとって望ましい栄養量

一日合計	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
	葉酸(μg)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	400.0	6.0	650.0	7.0

総評

*エネルギー量

望ましいエネルギー量を摂取しています。食事を作る習慣を日ごろから心がけているので、栄養素のバランスもとれています。

*栄養バランス

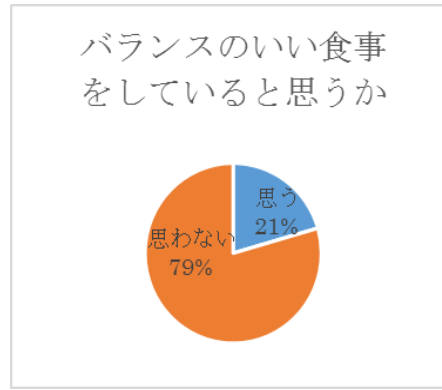
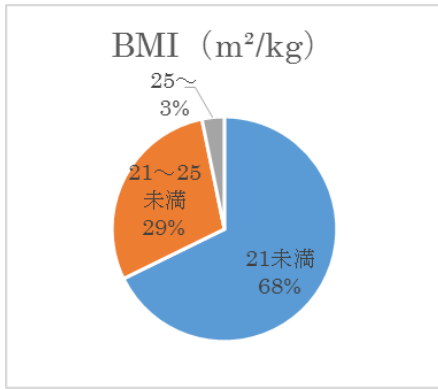
カルシウムをバナナやヨーグルトで、葉酸、鉄を野菜で摂取していることから、バランスの取れた食事となっています。②の麻婆豆腐やわかめスープ、⑧のラーメンには塩分が多く含まれています。塩分を多く摂取しすぎると、高血圧や腎機能低下のリスクが上がります。一日の望ましい塩分摂取量は7gなので、料理で塩を使う際は、量りを使用し分量を確認すると、さらに栄養バランスが整います。

*おすすめの料理 減塩レシピ ---とろとろ中華風スープ---

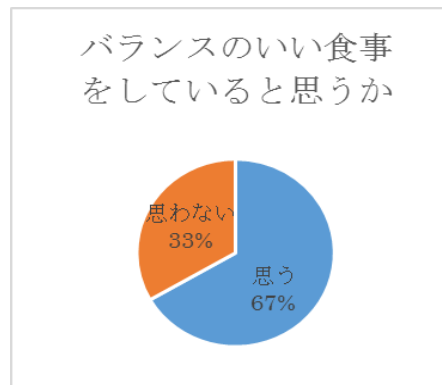
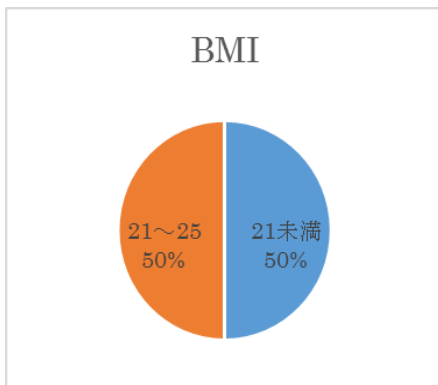
材料		栄養素	ポイント
えび2匹 トマト50g にら50g きくらげ2g 干しいたけ7g 卵20g	黒酢大さじ1 砂糖少々 醤油小さじ1 胡椒少々 片栗粉小さじ1	エネルギー92kcal 塩分1.70g	黒酢を用いることで、酸味が効き、食塩を使いすぎずにおいしく召し上がれます。
作り方			
<p>えびは殻をむき、背側に切り目を入れて半分に切る。トマトは薄いくし形に、にらはザク切りにする。きくらげはぬるま湯で、干しいたけは砂糖一つまみを加えたぬるま湯で戻し、いずれも細切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。しいたけの戻し汁に水を加え、カップ2にして鍋に入れる。</p> <p>固形スープの素、種を取った赤とうがらしを加えて火にかけ、スープの素が溶けたら、しいたけ、きくらげ、えびを加え、中火で煮てアクを取る。</p> <p>トマトとにらを加え、しょうゆ小さじ2、こしょう少々で味を調えたら、かたくり粉小さじ2を倍量の水で溶いたものを加える。煮立ったら卵を溶いて加え、サッと火を通す。</p> <p>火を止めて黒酢を加え、サッと混ぜて器に盛る。</p>			

③大妻女子大学学生及び職員(41名)とセミナー参加者(6名)について
アンケート調査結果

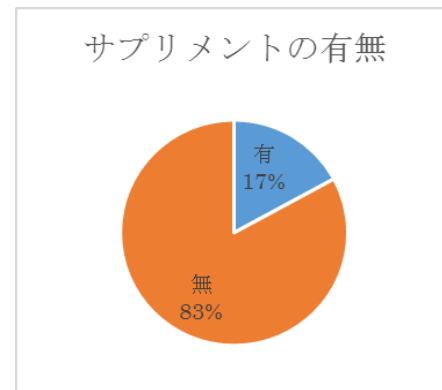
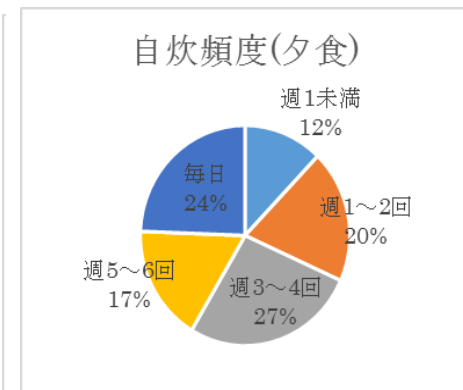
学内女性



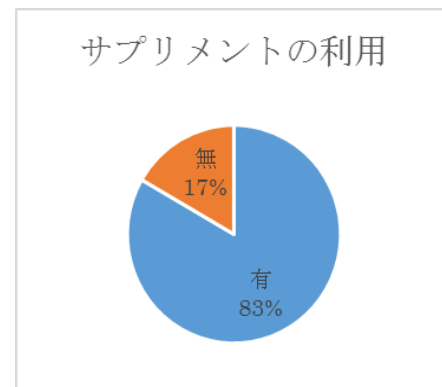
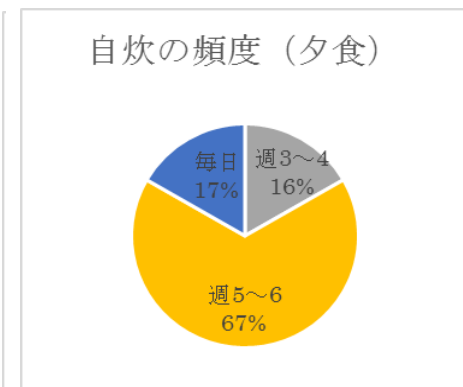
セミナー対象者



学内女性



セミナー対象者



対象者はセミナーに参加することから、食事に対する興味、関心は高いと感じたが、実際の生活習慣の改善に繋げる難しさを実感した。

セミナーの対象者は学内の女性に比べ、自炊頻度の高い者が多く、献立提案やパンフレットは対象者の食事内容の改善に効果的と感じた。

栄養相談や食事解析は継続的に行うことで効果が得られる可能性があるため、対象者の継続的な参加の必要性を感じた。

④セミナー開催時の献立提案

学生による一日の食事レシピ考案と献立説明



朝食



昼食



夕食



試食



千代田区在住あるいは勤務している女性のための「妊活・妊娠・産後の食と運動と医療支援」～元気で楽しく素敵なママになるための応援～ 研修会の開催

1.セミナー担当者

栄養・食事支援 担当:大妻女子大学食物学科 臨床栄養管理研究室 川口美喜子教授

運動・活動支援 担当:千代田区内の民間スポーツスクール(IWA アカデミー)

田邊大吾 運動指導員

医療的視点からの支援 担当:産婦人科館出張 佐藤病院院長 佐藤雄一医師

2.セミナー開催日程とテーマ

1回目 (第4回妊活の食と運動と医療支援)

平成30年6月6日(水)18:00から

テーマ:「妊活を望む女性に大切な食事の摂り方を学ぶ。簡単エクササイズの講習」

セミナー内容

体組成測定と解析

食事栄養個別相談

講義 管理栄養士 「食事と栄養について」

実技 運動指導員 「簡単エクササイズ」

試食会

<タイムテーブル>

(第1回)

時間	内容
15:00	スタッフ集合・準備
18:00	受付・資料配布
18:20	体組成測定
19:00	運動
19:30	献立説明・試食
19:40	栄養講座
20:20	質疑・応答

体組成測定結果

	氏名	年齢	身長(cm)	体重(kg)	BMI(m ² /kg)
第1回	1	39	161.0	58	22.4
	2	31	157.0	46	18.7
	3	21	152.0	53	23.0
	4	32	155.0	44	18.3
	5	30	160.0	47	18.4
	6	20	152.0	47	20.3
	7	29	165.0	57	21.0
	8	28	162.0	56	21.3
	9	24	162.7	46	17.4
	10	34	167.0	57	20.4
	11	30	165.0	55	20.2
	12	30	164.0	57	21.2
	13	28	160.0	49	19.1
	14	44	158.0	49	19.6
	15	48	160.0	50	19.5

試食メニュー

雑穀ごはん
あさりの生姜スープ
蒸し鶏のマスタードソースがけ
ほうれん草のグラタン
モロヘイヤのアンチョビ和え



参加費無料

第4回 妊活の食と運動と医療支援

～元気で楽しく素敵なママになるための応援～

セミナー内容

将来ママとなるために

1. 妊活を望む女性に大切な食事の摂り方を学びます。必要な栄養を考えた食事例を紹介、試食もできます。
2. 運動のやり方などを学ぶ、簡単エクササイズ講習 軽い運動のできる動きやすい服装でお越しください。

※今後妊娠出産を望む全ての女性及びそのパートナー（ご夫婦での参加も可能です）

平成30年6月6日 水 受付 18:00～

開催場所 大妻女子大学千代田キャンパス 本館 5階 千代田区三番町 12番地

セミナー講師 ▶ 食事 栄養学について
大妻女子大学 教授（管理栄養士・医学博士）
川口 美喜子先生
公認スポーツ栄養士
日本助産師学会認定がん病態栄養専門
日本ツインメンバー認定講師
専門：スポーツ栄養、食育、がん患者の栄養ケア

エクササイズ講師 ▶ IWA ACADEMY Strength Field Director
田邊 大吾先生
鍼灸師・あん摩マッサージ師
トップアスリートのトレーニング指導から小学生の運動指導、高齢者のリハビリまで幅広く担当。女性向けには産後の骨格と、産後の体のバランスの取れた「産後美」を指導している。

セミナー申込方法

チラシの裏面に必要事項を記入し FAX が写真を添ってメールで申込みください。電話での申込みも可能です。問合せ、ご不明な点があれば電話でお問合せ下さい。

申込先：IWA アカデミー 電話：03-6265-6688
FAX：03-6265-6687
メール：info@iwa-academy.com

事前に写真送付で

ママになるために、あなたの食事内容を解析・指導します。更に食事指導を受けたい方は、事前に過去3日間の食事の写真をメールください。お送りいただいた方には、当日栄養に関してフィードバックいたします。

事前写真受付：6月3日(日)まで

写真送付

テーマ 若い世代の男女がよりよい健康な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちを健康にするために

平成 30年 6月 30日 (土) 13:00～

1. 食と運動と試食会 大妻女子大学 教授 川口 美喜子先生 13:00～
2. 講演：産婦人科総合診療科院長 佐藤 雄一先生 15:00～

千代田学探事業 主催：大妻女子大学食学科、(一社) IWA JAPAN・千代田区

雑穀ごはん 197kcal P:3.7 F:0.6 C:42.3

雑穀→鉄・亜鉛

あさりの生姜スープ 21kcal P:3.2 F:0.4 C:1.1

あさり→鉄

蒸し鶏のマスタードソースがけ 193kcal P:16.9 F:5.8 C:15.7

パプリカビ→タミンC

ほうれん草のグラタン 196kcal P:16.4 F:9.6 C:10.7

長芋→亜鉛 豆腐→カルシウム

ほうれん草→鉄・葉酸

モロヘイヤのアンチョビ和え 41kcal P3.9 F:1.8 C:4.0

モロヘイヤ→鉄・カルシウム

レモン→ビタミンC

妊娠前に必要な給与栄養量を元に、1食分の献立を作成、紹介した。献立内容は雑穀ごはん、あさりの生姜スープ、蒸し鶏のマスタードソースがけ、ほうれん草のグラタン、モロヘイヤのアンチョビ和えである。セミナー内で献立について説明した。

妊娠前に大切な栄養素が多く含まれる食材について、栄養素をより吸収するために一緒に摂取した方が良い食材を説明した。旬の食材を使用して栄養素だけでなく季節の食材を食べることを伝えた。1品ごと材料、作り方、ポイントをまとめたメニュー表を作成し配布・説明した。

2 回目（第 5 回妊活の食と運動と医療支援）

平成 30 年 6 月 30 日(土)13:00 から

テーマ:「若い世代の団者がより良い健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちを健康にするために」

セミナー内容

体組成測定と解析

食事栄養個別相談

講義 産婦人科医師 「今日から始めるプレコンセプションケア～妊娠するためのカラダづくり～」

講義 管理栄養士 「妊娠を望む女性に大切な食事のとり方」

実技 運動指導員 「運動のやり方を学ぶ、簡単エクササイズ」

試食会

<タイムテーブル>

時間	内容
10:00	スタッフ 集合・準備
13:00	受付・資料配布
13:20	体組成測定
13:40	運動
14:00	献立説明・試食
14:10	栄養講座
14:40	質疑・応答
15:00	講演

体組成測定結果

	氏名	年齢	身長(cm)	体重(kg)	BMI(m ² /kg)
第 2 回	1	42	162.0	53.4	20.4
	2	51	165.0	66	24.2
	3	22	163.0	54	20.3
	4	53	154.0	51	21.5
	5	64	153.0	50	21.4
	6	23	158.0	47.8	19.2

試食メニュー

アボカドサラダ
炊飯器ピラフ
夏野菜カレー
香味野菜きんちゃく
梅肉和え



参加費無料

第5回 妊活の食と運動と医療支援

～元気で楽しく素敵なママになるための応援～

セミナー内容

将来ママとなるために

- 妊活するためのカラダづくりについて専門の産科婦人科、佐藤先生より講演していただきます。
- 妊活を望む女性に大切な食事の摂り方を学びます。必要な栄養を考えた食事例を紹介、試食もできます。
- 運動のやり方などを学ぶ、簡単エクササイズ講習 軽い運動のできる動きやすい服装でお越しください。

※今後妊娠出産を望む全ての女性及びそのパートナー（ご夫婦での参加も可能です）

平成30年6月30日 運動と試食会 13:00～
講演 15:00～

開催場所 大妻女子大学千代田キャンパス 本館 5階 千代田区三番町 12番地

**「今日から始めるプレコンセプションケア
～妊娠するためのカラダづくり～」**

セミナー講師 ▶ 講演 産科婦人科部長 佐藤医院 佐藤 雄一先生
産婦人科医、日本体育協会公認スポーツドクター

セミナー講師 ▶ 食と運動と試食会
大妻女子大学 教授（管理栄養士・医学博士）
川口 美喜子先生
公認スポーツ栄養士・日本食育学会認定がん予防栄養士
日本ライフサイエンス協会理事 専門：スポーツ栄養、食育

運動セミナー講師 ▶ IWA ACADEMY Strength Field Director
田邊 大吾先生
はり師・きゅう師・あん摩マッサージ師

セミナー申込方法 申込締切6月27日(木)

チラシの裏面に必要事項を記入しFAXか写真を撮ってメールで申込みください。電話での申込みも可能です。
問合せ：不明な点があれば電話でお問合せ下さい。
申込先：IWA アカデミー 電話：03-6265-6688
FAX：03-6265-6687
メール：info@iwa-academy.com

事前に写真送付で

ママになるために、あなたの食事内容を解析・指導します。
更に食事指導を受けたい方は、事前に過去3日間の食事の写真をメールください。
お送りいただいた方には、当日栄養に関してフィードバックいたします。
事前写真受付：6月27日(木)まで

千代田学探択事業 主催：大妻女子大学食育学科・(一社) IWA JAPAN・千代田区

アボカドサラダ 205Kcal P:12.4 F:16.6 C:3.7

アボカド→葉酸 抗酸化作用→くるみ
ビタミンC→レモン

炊飯器ピラフ 278Kcal P:13.2 F:6.2 C:40.6

オメガ3脂肪酸→鮭
抗酸化作用→サニーレタス

夏野菜カレー 211Kcal P:2.8 F:1.5 C:2.8

葉酸→枝豆・おくら

香味野菜きんちゃく 133Kcal P:7.9 F:10.4 C:2.0

ビタミンC・葉酸→カイワレ大根
抗酸化作用→しそ

梅肉和え 18Kcal P:0.9 F:0.1 C:4.7

葉酸→わかめ 亜鉛→長芋

妊娠前に積極的な摂取が望ましい、葉酸・鉄・カルシウム・亜鉛を豊富に取り入れた時短料理の献立を作成、紹介した。献立内容は、アボカドサラダ、炊飯器ピラフ、夏野菜カレー、香味野菜きんちゃく、梅肉和えである。火を使わず手軽に作れるメニューや市販品を使用したメニューを作成した。第1回のアンケートから働いている方が多く、帰

宅時間が遅いため自炊をする時間が難しいという意見をいただいた。そのため第2回は手軽に大切な栄養素を摂取できる献立を作成した。

3回目（第6回妊活の食と運動と医療支援）

平成30年11月21日(水)17:30から

テーマ:「若い世代の団者がより良い健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちを健康にするために」

セミナー内容 体組成測定と解析
食事栄養個別相談
講義 管理栄養士
実技 運動指導員

「妊娠を望む女性に大切な食事のとり方」
「運動のやり方を学ぶ、簡単エクササイズ」



第6回 妊活の食と運動と医療支援
元気で楽しく素敵なママになるための応援～

セミナー内容
将来ママとなるために

1. 妊活を望む女性に大切な食事の摂り方を学びます。必要な栄養を考えた食事例を紹介、試食もできます。
2. 運動のやり方などを学ぶ、簡単エクササイズ講習。軽い運動のできる動きやすい服装でお越しください。

※妊娠出産を望む女性及びそのパートナー（ご夫婦での参加も可能です）

平成30年11月21日(水) 17:30～
開催場所 大妻女子大学千代田キャンパス 本館5階 千代田区三番町12番地

セミナー講師 ▶ 食事 栄養学について
大妻女子大学 教授 (管理栄養士・医学博士)
川口 美喜子先生
英語スポーツ栄養士
日本栄養学会認定がん病栄養指導
日本ライフセイバー認定資格
専門: スポーツ栄養、食育、がん患者の栄養ケア

エクササイズ講師 ▶ IWA ACADEMY Strength Field Director
田邊 大吾先生
鍼灸師・赤ん坊マッサージ師
トップアスリートのトレーニング指導から小学生の運動指導、高齢者のリハビリまで幅広く担当。女性向けには姿勢改善を軸に、健康的でバランスの取れた「健康美」を指導している。

セミナー申込方法
チラシの裏面に必要事項を記入しFAXか写真を撮ってメールで申請ください。電話での申込も可能です。問合せ、ご不明な点があれば電話でお問合せ下さい。
申込先: IWA アカデミー 電話: 03-6265-6688
FAX: 03-6265-6687
メール: info@iwa-academy.com

事前に写真送付で
ママになるために、あなたの食事内容を解析・指導します。
食事指導を受けたい方は、事前に過去3日間の食事の写真をメールください。
お送りいただいた方には、当日栄養に関してフィードバックいたします。
事前写真受付: 11月18日(日)まで

次回予告
テーマ 若い世代の男女がよりよい健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちを健康にするために
平成30年12月19日(水) 16:30～
1. 講演: 産婦人科部長佐藤病院院長 佐藤 雄一先生 17:00～18:00
2. 食と運動と試食会 大妻女子大学 教授 川口 美喜子先生 18:00～19:00

千代田学探択事業 主催: 大妻女子大学食物学科・(一社) IWA JAPAN・千代田区



アボカドの Pasta
シシャモの南蛮漬け
バナナココアホットケーキ
南瓜のサラダ

4回目（第7回妊活の食と運動と医療支援）

平成30年12月19日(水)16:30から

テーマ:「キレイな女性になるために カラダとの付き合い方～今日から始める美しいカラダは夢をかなえるカラダ」

セミナー内容 体組成測定と解析
 食事栄養個別相談
 講義 産婦人科医師
 講義 管理栄養士
 実技 運動指導員
 試食会

「女性ホルモンの特徴を知り、不調のないキレイな女性に」
 「妊娠を望む女性に大切な食事のとり方」
 「運動のやり方を学ぶ、簡単エクササイズ」



参加費無料



第7回 妊活の食と運動と医療支援

キレイな女性になるために カラダとの付き合い方

平成30年12月19日(水)
受付16:30～

大妻女子大学千代田キャンパス
本館5階 (F棟536号室)

今日から始める
美しいカラダは夢をかなえるカラダ

女性ホルモンの特徴を知り、不調のないキレイな女性に

講演: 17:00～18:00
 講師 産婦人科医 産出張佐藤病院 院長 佐藤 雄一
 産婦人科医・日本体育協会公認スポーツドクター

動きやすい服装で
お越しください。

運動セミナーと実技指導: 18:00～18:40
 セミナー講師 IWA ACADEMY Strength Field Director
 田邊 大吾
 はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師

栄養セミナーと試食: 18:40～19:20
 セミナー講師 大妻女子大学 教授
 川口 美壽子 管理栄養士・医学博士

【セミナー問い合わせ】 *ご不明な点は下記までお問合せください
 IWAアカデミー 電話 03-6265-6688
 FAX 03-6265-6687
 メール info@iwa-academy.com

千代田学探択事業 主催: 大妻女子大学食物学科・(一社) IWA JAPAN ・千代田区

カラフルピラフ
 ほうれん草のポタージュ
 ミネラル強化ライスロールキャベツ
 ひじきのサラダ
 白身魚の香草ムニエル

3.セミナーの研修内容

体組成測定(InBody770)

InBody による筋肉量や骨量などを測定し、データを解析して日常の食生活運動習慣のアドバイスを行う。

食事写真解析

セミナー申込時に希望者には、メールで3日間の食事や間食で食べた物の写真を送ってもらって分析し、改善点やアドバイスなどを記載しフィードバックする。

運動講座と実技指導

スポーツスクールの指導員による、運動講座の開催。映像と指導員の実演後に無理のない範囲で体を動かす。

栄養食事についての講座と献立メニューの試食

栄養・食事について試食をしながら、会話形式で進める。

栄養学を学んだことがない方でもわかりやすいように、資料には写真やデータを多く用いて説明。

医師による講座

「女性ホルモンの特徴を知り、不調のないキレイな女性に」をテーマにした講演

学生の参加では、多くの質問と討議を行う。

セミナーの様子

運動講座と実技指導



栄養食事についての講座と献立メニューの試食



医師による講座



4.セミナー参加者への配布資料-1

妊娠前に知りたい 食事のこと



大塚女子大学家政学部食物学科
福田ひろ・古矢美穂

目次

- * 一日の摂取カロリー
- * 積極的に摂取してほしい栄養素
 - ① 葉酸
 - ② 鉄分
 - ③ カルシウム
- * 妊娠前から気をつけたいこと

*** 一日の摂取カロリー**

- ・デスクワーク、
子供のいない専業主婦 □ 1650kcal、
- ・育児中の主婦、
立ち仕事や接客従事者 □ 1950kcal、
- ・運動習慣のある人 □ □ □ 2200kcal、

1回の食事に対しての栄養価の目安、

- ・たんぱく質 □ 13~20%、
- ・脂質 □ □ □ □ 20~30%、
- ・炭水化物 □ □ 50~65%、
- □ □ □ □ □ □ □、

体型によっても摂取カロリーは変わります。
BMI 値 □ □ □ 目安：18.5~22.0、
この値より低いと**痩せ型**、高いと**肥満型**、
体脂肪率 □ 目安：20.0~29.9%、
この値より低いと**痩せ型**、高いと**肥満型**、

① 葉酸

推奨量：400µg/日、

不足が続くと、お腹の赤ちゃんへの「**神経管閉鎖障害**」という脳や脊髄のもとになる、神経管の異常リスクが高くなります。不足しがちな栄養素のため、妊娠前からの意識した摂取が必要な栄養素のひとつです。

◎多く含まれる食品(100gあたり)、

鰹しほり 1300µg、枝豆 260µg、
モロヘイヤ 250µg、ほうれん草 210µg、
よもぎ 190µg、ブロッコリー 120µg、
納豆 120µg、サニーレタス 120µg、

② 鉄分

推奨量：妊娠前 □ □ 6.0mg/日、
…………… 妊娠初期 □ 8.5mg/日、
□ □ □ □ 中期以降 □ 21.0mg/日、

不足が続くと、貧血になり、そのまま赤ちゃんも貧血になる可能性や、「**低出生体重児**」のリスクが高まります。

◎多く含まれる食品(100gあたり)、

豚しほり 13.0mg、卵黄 6.0mg、
しじみ 5.3mg、油揚げ 4.2mg、
納豆 3.3mg、

※しほりには多くの鉄分が含まれていますが、ビタミンAも多く含まれており、動物性食品からのビタミンAの過剰摂取は胎児奇形を起こすリスクがあるため摂りすぎには注意が必要です。

③ カルシウム

推奨量：650mg/日、
※上限量：2,500mg/日、

不足が続くと、赤ちゃんの骨格を作るために母胎の身体の骨や歯からカルシウムが赤ちゃんに供給されます。すると、母胎の歯や骨がボロボロになり、虫歯や骨折のリスクが高まります。

◎多く含まれる食品(100gあたり)、

桜えび 690mg、
プロセスチーズ 630mg、
油揚げ 300mg、大根の葉 220mg、
しらす干し 210mg、小松菜 150mg、

⇒**ビタミンD**(魚肝油、卵、きのこ類と一緒に摂取すると吸収率が高まるとされています)。

妊娠前から気をつけたいこと

① カフェイン

カフェインは日常的にコーヒーや紅茶等を多飲していた妊婦に流産、低出生体重児の割合が高くなるとされています。そのため、**妊娠前からカフェインの摂取量を減らす練習をしておきましょう。**

◎カフェインが多く含まれている食品、
コーヒー、栄養ドリンク、コーラ、
ココア、紅茶、お茶類 □ など、


② アルコール

アルコールの摂取は赤ちゃんの発達に影響し、奇形が生じたり、神経に異常が出るなどのリスクが高まります。妊娠中は禁酒となるため、毎日飲んでいるという方は週に1、2回に減らすなどして、妊娠に臨みましょう。

③ 喫煙

喫煙すると赤ちゃんに酸素や栄養が届かなくなり、赤ちゃんの成長を妨げてしまいます。また、流産・早産が起こりやすくなったり、**常位胎盤早期剥離**の可能性が高まるなど、赤ちゃん・母体ともに危険にさらされてしまいます。妊娠を考慮する場合は、**タバコのある環境からできるだけ避けるように心がけましょう。**

楽しく健康な生活を送ろう！





美しいカラダをつくる食べ物

妊娠力を高めるカギは「3つの抗」です

- ① 「抗酸化」には緑黄色野菜を！
- ② 「抗糖化」には糖分や炭水化物の種類を選んで！
- ③ 「抗炎症」にはオメガ3脂肪酸を！

妊娠力を高めるカギは「3つの抗」です

① 「抗酸化」には緑黄色野菜を！

活性酸素を増やし、カラダを酸化させる

3大悪

- 喫煙
- 飲酒
- ストレス

ブロッコリー、赤ピーマン、ほうれん草、トマトなどカラフルな食卓に

彩り豊かな食卓こそ、抗酸化の強い味方

妊娠力を高めるカギは「3つの抗」です

② 「抗糖化」には糖分や炭水化物の種類を選んで！

甘いお菓子や清涼飲料水を摂りすぎていませんか！

糖化とは、糖分の多い生活は余分な糖が体内に「AGEs(糖化最終産物)」をつくる。

糖化はカラダを老化させ、卵子の劣化につながる。

体内でできるAGEの量は、「血糖値×持続時間」で表す

妊娠力を高めるカギは「3つの抗」です

③ 「抗炎症」にはオメガ3脂肪酸を！

カラダの中で炎症が起こると、不調や病気、細胞の劣化につながる

「抗炎症」効果が高い食材……オメガ3脂肪酸

- 青魚
- ナッツ類
- 豆類
- 油は亜麻仁油、えごま油、しそ油

おやつにはナッツがおススメ

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—

平成18年2月

「健やか親子21」推進検討会
(食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会)

妊産期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。そこで、この時期に保ちたい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「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、「副食」でたっぷり
- からだづくりの基礎となる「主食」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、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
- たばこや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健やかな発育は、からだにゆとりのある生活から生まれます

厚生労働省

食材と盛り付け量が分かる「バランス食皿セット」の推奨 (特許取得)



妊娠中に意識して摂取したい大切な栄養素

・葉酸

枝豆、ほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、オクラ、うなぎ、ほたてがし、レバーなど

・カルシウム

干しえび、煮干し、乾燥ひじき、乾燥わかめ、モロヘイヤ、小松菜、大根葉、木綿豆腐 など

・鉄

レバー、乾燥ひじき、あさり、小松菜、がんとどき、カツオ など

・亜鉛

アーモンド、牛肉、レバー、納豆、豆腐、カシューナッツ など

ほうれん草の和風パスタ



◆材料(1人分)

材料	分量	材料	分量
スパゲッティ	60g	ニンニク	大1/4
ほうれん草	60g	オリーブ油	大1/4
塩昆布	2g	いりごま	小1/6
干しえび	2g		

◆作り方

- ほうれん草を色よく茹でて、冷水にとって水気を絞り、3~4cmの長さにカットする。
- 塩昆布はハサミで適当な長さにカットする。
- お湯を沸かし、塩(分量外)を少々加えスパゲッティを入れて茹でる。茹で上がったらずいにおける。
- フライパンにオリーブ油をひき、ニンニクを炒め香りを出さし、ほうれん草と塩昆布、スパゲッティを入れて炒める。
- 皿に盛りつけ、ごまをふって完成。

あさりの具沢山スープ



◆材料(1人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
あさり水煮	60g	玉ねぎ	20g	水	150ml
コーン	30g	ベーコン	10g	塩こしょう	少々
じゃがいも	30g	有塩バター	2g	ドライパセリ	少々
人参	20g	具沢山スープの素	大1/2		

◆作り方

- じゃがいもと玉ねぎは1cm角にカットし、人参は3mm角にカットする。ベーコンは1cm幅にカットする。
- 鍋に有塩バターを入れて中火で温め、1の野菜、ベーコンとコーンを入れて炒める。
- しんなりしてきたらあさりの水煮を煮汁ごと入れて、水とスープの素を入れて中火で煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味をととのえる。
- 皿に盛りつけ、パセリをふり入れ完成。

切り干し大根のサラダ



◆材料(1人分)

材料	分量	材料	分量
切り干し大根	2g	酢	大1/2
ひじき	2g	醤油	大1/3
ツナ	20g	白ごま	適量
		ネギ	適量

◆作り方

- 切り干し大根は水洗いし、水気を絞ってざく切りにする。
- ひじきは洗って水気を切る。
- 熟湯で切り干し大根とひじきを茹で、ザルにおいて水気を絞ってボールにうつす。
- ツナと酢、醤油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 食べる直前に器にごまとネギを散らして盛りつけて完成。

レバーのカレー煮



◆材料(1人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
鶏レバー	50g	生姜	小1/2	醤油、砂糖	小1
料理酒	大1/2	にんにく	小1/2	水	50ml
長ネギ	大1	カレー粉	小1/2	油、市販辛子	適量

◆作り方

- レバーの血合いを取り、湯通しする。
- 湯通ししたレバーにファンジアをかける。
- 長ネギ、生姜、ニンニク、カレー粉を弱火で炒める。レバーを加えて炒める。
- 醤油、砂糖、水を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- お好みで市販辛子をのせて完成。

ブロッコリーと鮭炒め



◆材料(1人分)

材料	分量	材料	分量
鮭	50g	小麦粉	適量
ブロッコリー	70g	塩こしょう	少々
赤パプリカ	30g	ごま油	適量

◆作り方

- ブロッコリーは一口大に切り分け、茹でる。
- パプリカは一口大の乱切りにする。
- 鮭は一口大にそぎ切りにし、塩こしょうで味付けする。
- 鮭に小麦粉をまぶして油をひいたフライパンでこんがり焼く。焼きすぎないように注意！
- 鮭が焼けたらフライパンから取り出す。フライパンを拭き、ごま油でブロッコリーを炒め、後からパプリカを加え、塩こしょうで味付けをする。
- 鮭をフライパンに戻し、仕上げのごま油を入れて軽く炒めて完成。

妊娠中に意識して摂取したい大切な栄養素を取り入れた簡単レシピ提案集を配布

5.食と運動と医療による妊活 についてのパンフレット作成

はじめに 産婦人科館出張 佐藤病院院長 佐藤雄一医師

これから妊娠を考えるなら、今までの生活習慣や食生活、自分の身体を見直す良いチャンスです。喫煙やアルコールは控え、バランスの良い食事を心がけましょう。適度な運動や睡眠も大切です。感染症から身を守るための検査・ワクチン接種をしておきましょう。生活習慣病のチェックや歯科検診・がん検診などを受けておくことも必要です。いつかの妊娠のために準備しておくことを、プレコンセプションケアと言います。特に食事・栄養に関しては、赤ちゃんの発育に大きく影響します。妊娠前・妊娠中の栄養不足が、赤ちゃんの将来の病気に関係することがわかって来ました。健康な赤ちゃんを妊娠・出産し、元気で素敵なママになるための準備をしていきましょう。

～元気で楽しく素敵なママになろう～



ママのための食と運動と医療支援

主催：大妻女子大学/TWA ACADEMY/産婦人科館出張佐藤病院



妊娠・出産に大切な
女性のための身体づくり



妊娠・出産に大切な
女性のための身体づくり

1. 体組成
2. 姿勢
3. 股関節と骨盤
4. 骨盤底筋群
5. 腹筋群



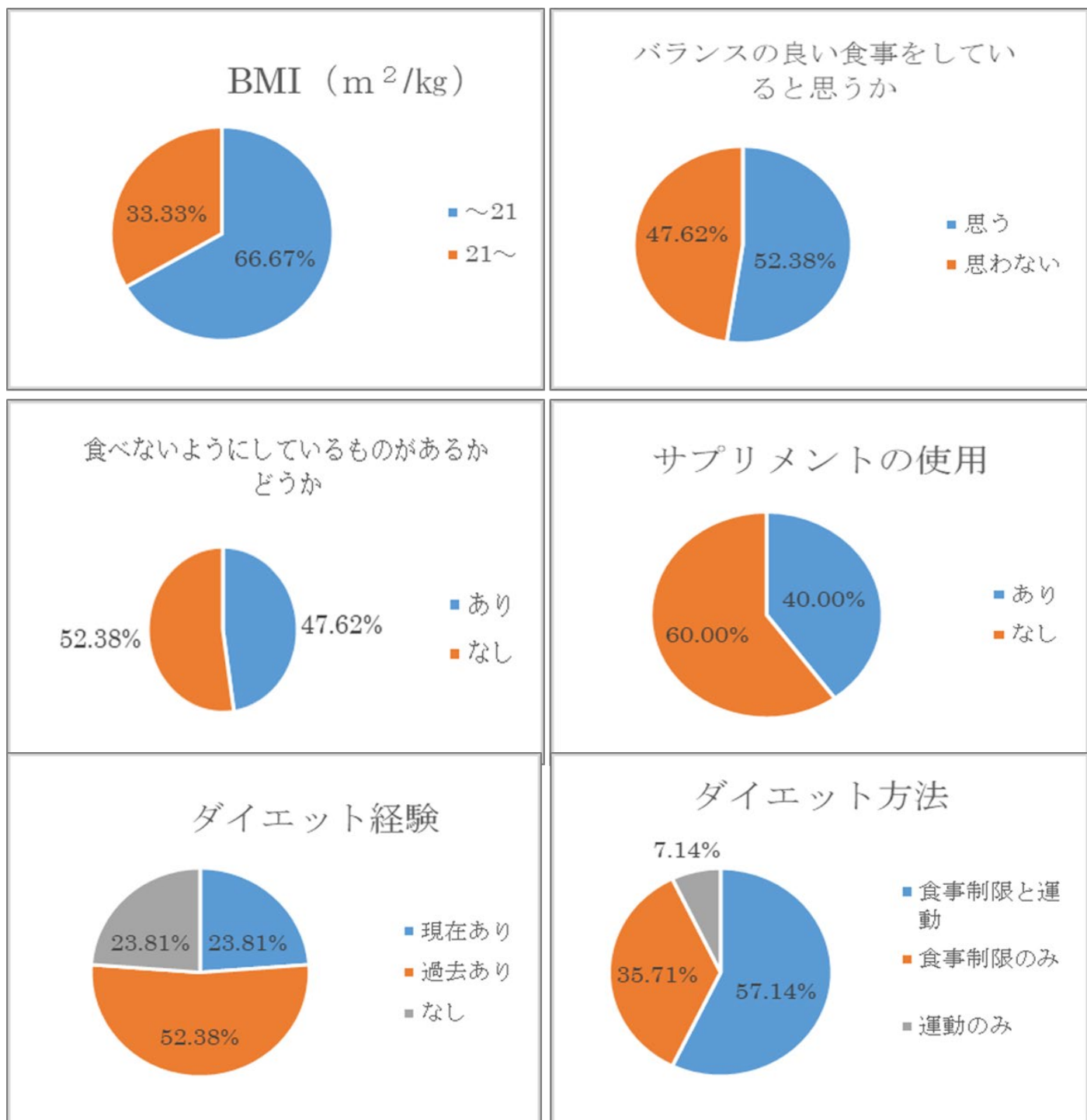
キレイな身体・
産める身体に
なるための
食事と栄養について



研修会の「食と運動と医療」に関する資料、メニュー集を合わせて印刷。今回の研修会で出た質問についても Q & A を付けている。

多くの方々に目に触れ、今後の参考にさせていただきたい冊子を作製した。

6.セミナー参加者のアンケート結果(1回目、2回目に参加した女性を対象 21名)



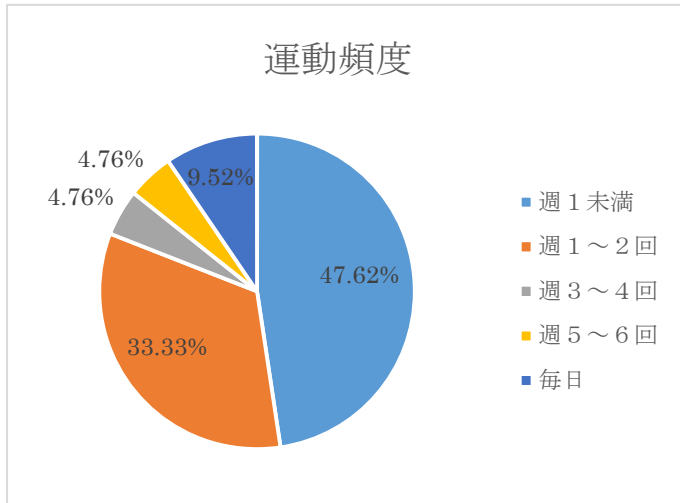
・妊娠を希望する女性であっても**バランスの良い食事が出ていない**が47.6%と高率であった。

⇒間違ったダイエットや食・健康の知識を正していく必要がある

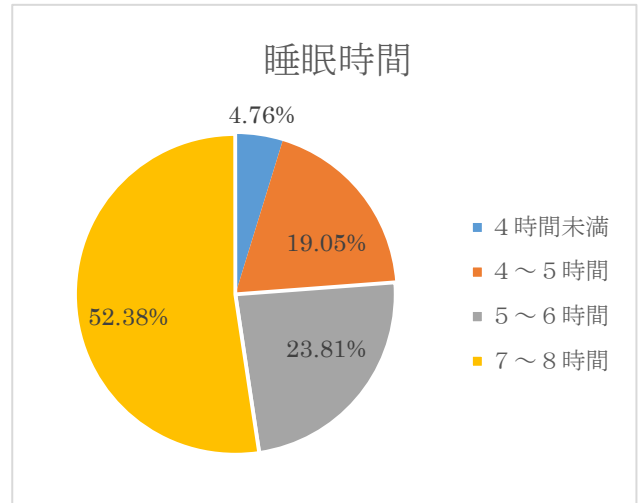
・食べないようにしているものがあるかどうかについて、あるという人が47.6%であった。

⇒妊娠を希望している女性でも、食と妊活を結び付けて考えていない人が半数であるため、食べると良いもの・食べないほうが良いもの・その根拠を伝えていく必要がある

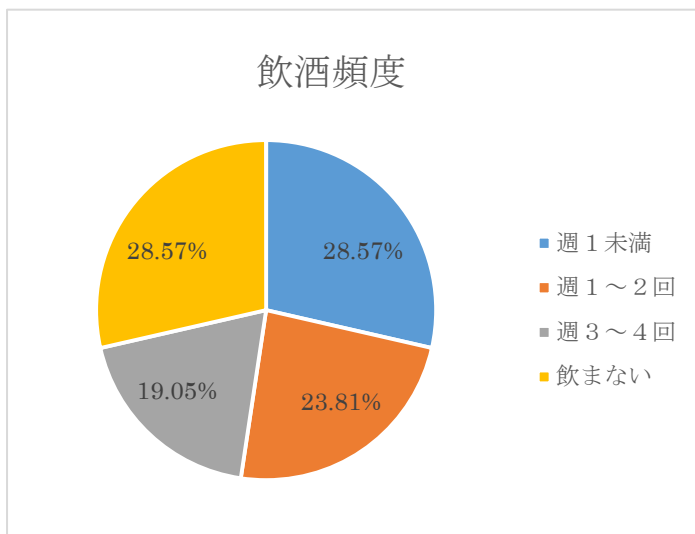
運動頻度(回)



睡眠時間(時間)

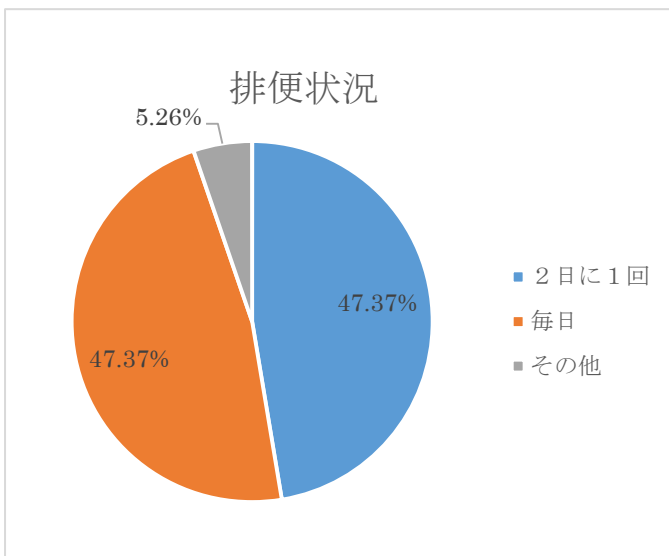


飲酒頻度(回)

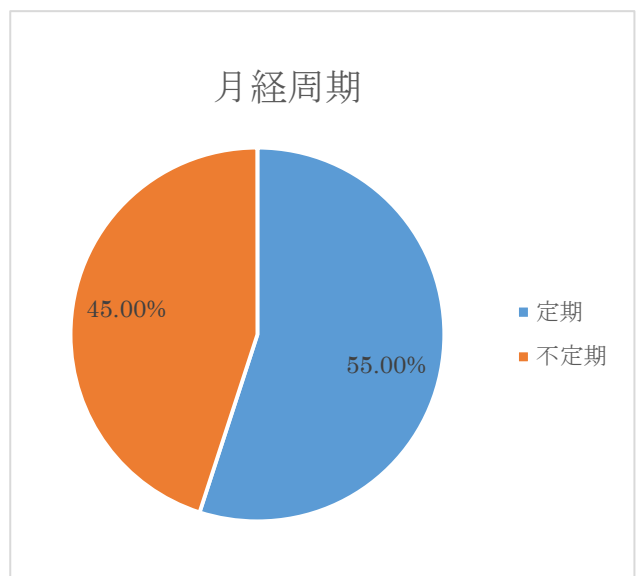


ビール 2人
 ワイン 1人
 ハイボール 1人

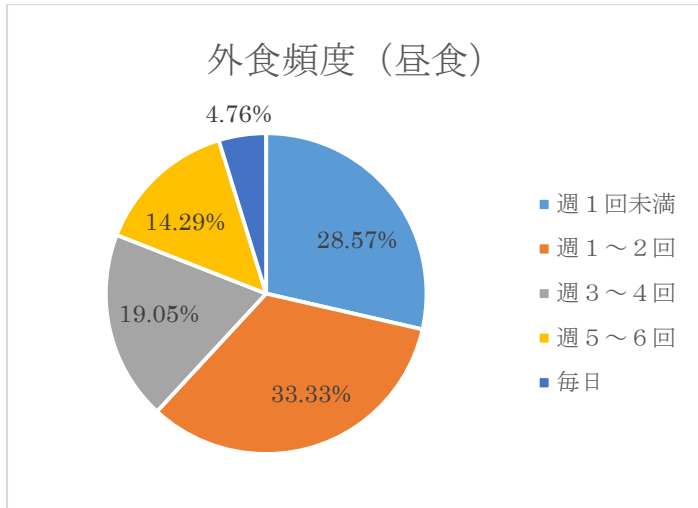
排便状況(回)



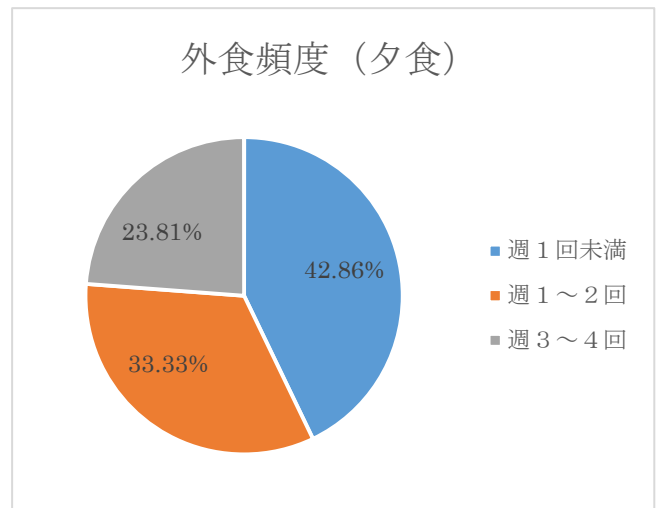
月経周期



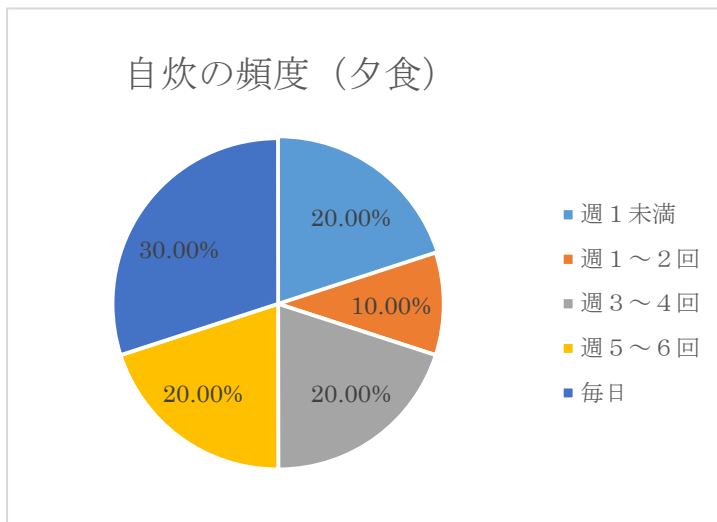
外食頻度:昼食(回)



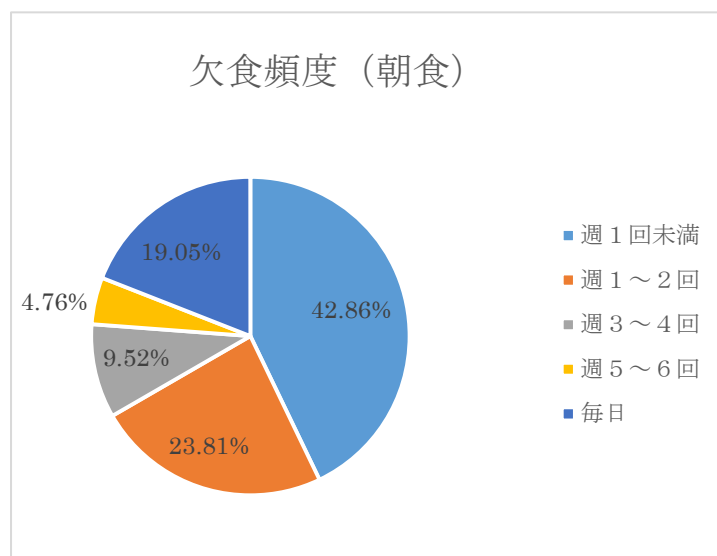
外食頻度:夕食(回)



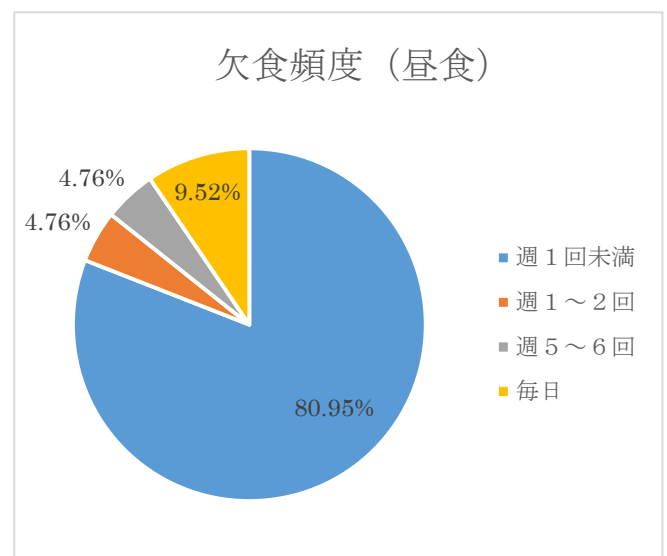
自炊頻度:夕食(回)



欠食頻度:朝食(回)

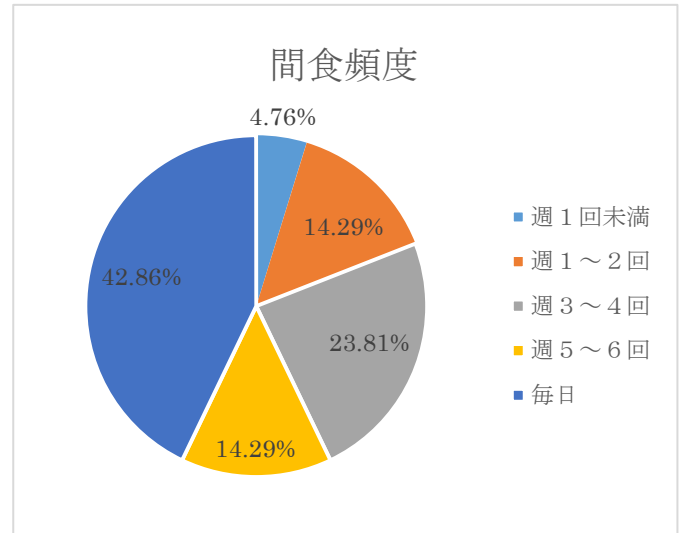
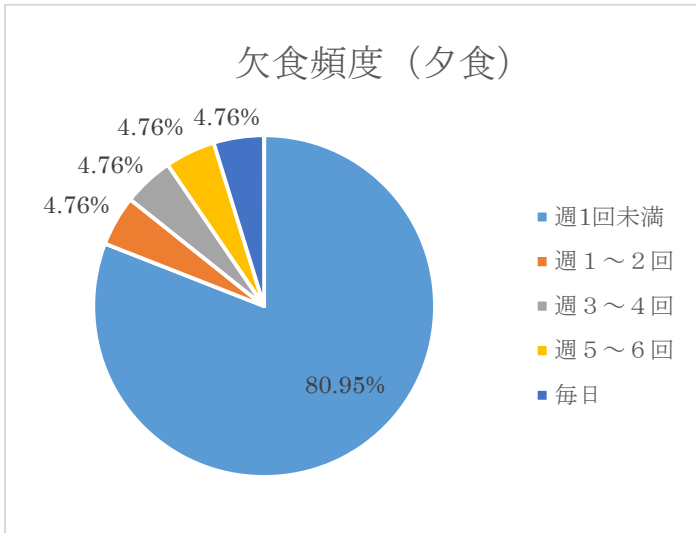


欠食頻度:昼食(回)



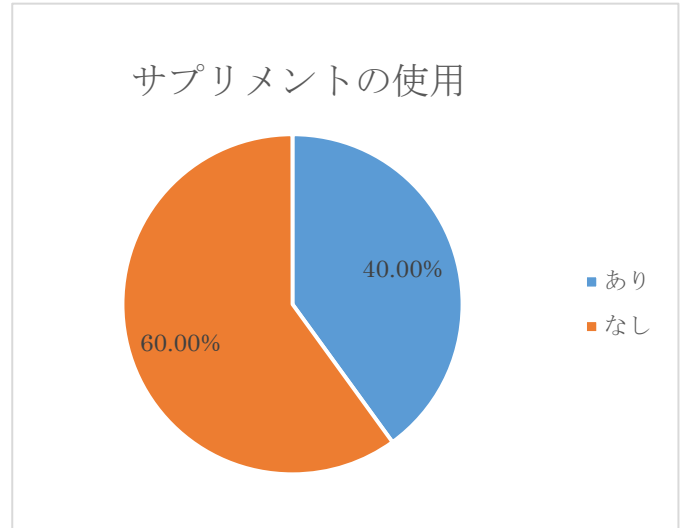
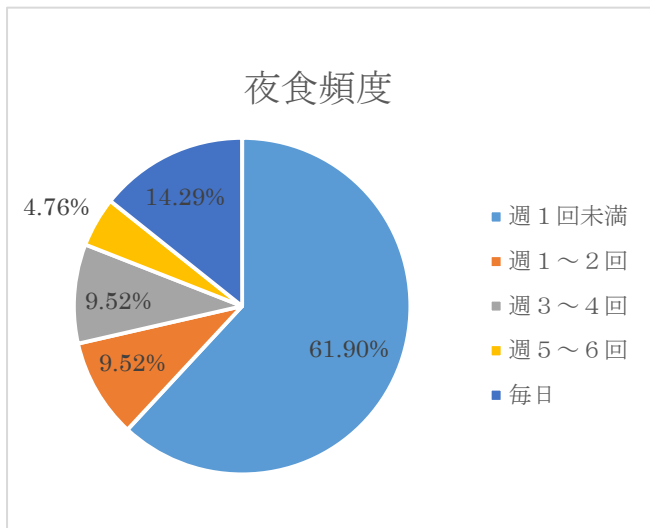
欠食頻度:夕食(回)

間食頻度(回)



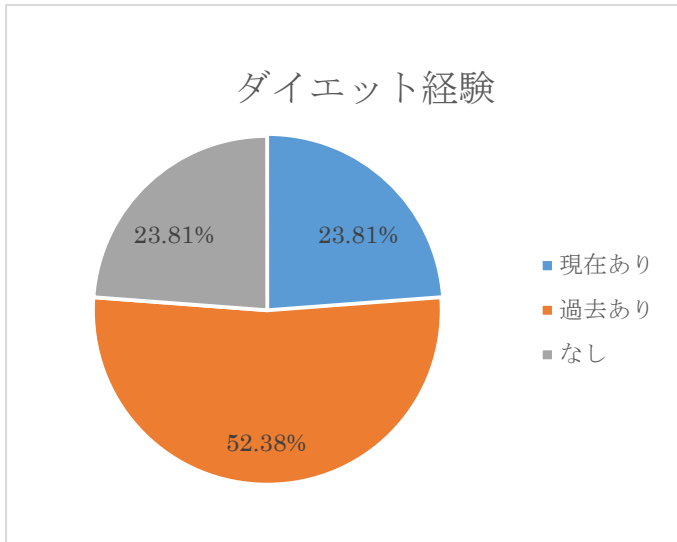
夜食頻度(回)

サプリメントの使用

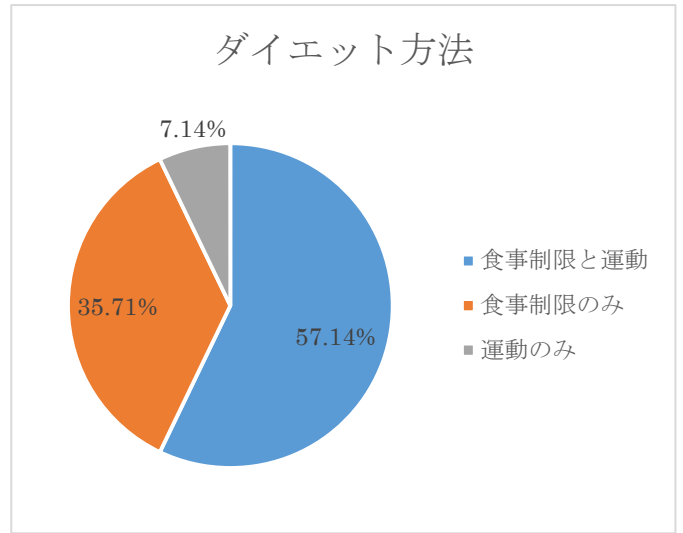


ビタミン 6人
 葉酸 4人
 その他 ・ハトムギ(ヨクイニン)・チョコラ BB

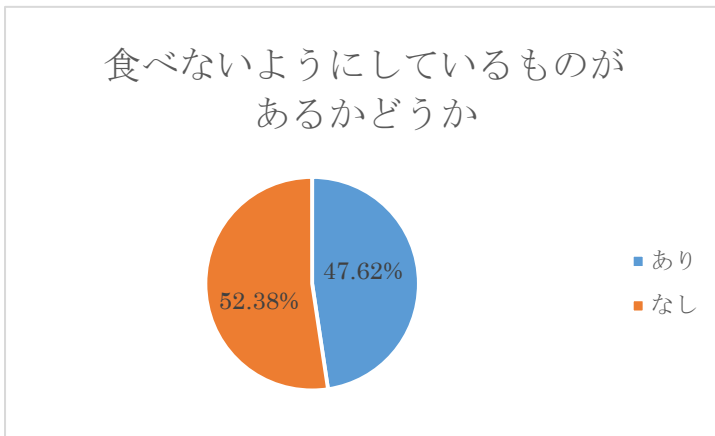
ダイエット経験



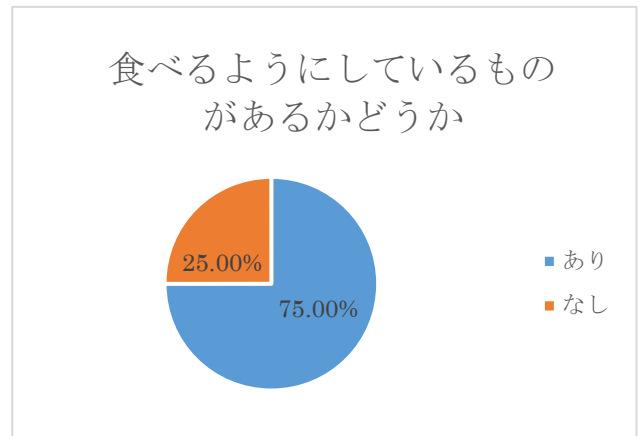
ダイエット方法



食べないもの



食べるもの



清涼飲料水（ジュース、コーラ）
揚げ物・和牛・さしの多い肉
インスタント食品・ラーメン
カレー・菓子類・菓子パン
ファストフード

ナッツ類・玄米・もち麦・豆類・野菜・豆腐・
海藻（めかぶ）・卵・きのこ・プロテイン・発
酵食品（納豆・ヨーグルト）・あずき茶・ハト
ムギ茶・ルイボスティー

原材料名の確認

成分表示の確認

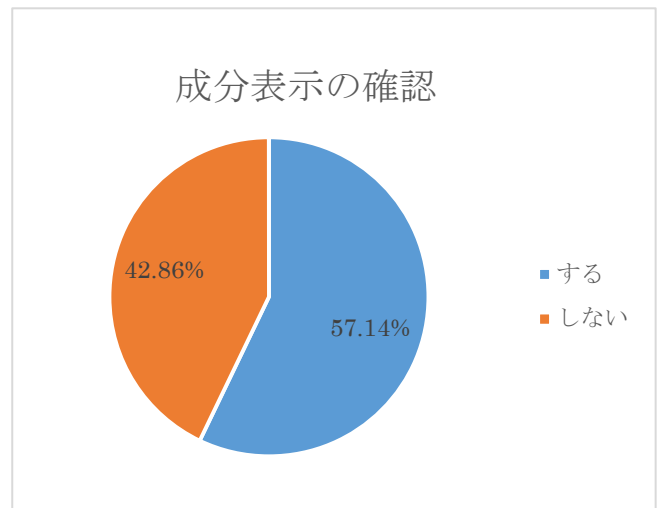
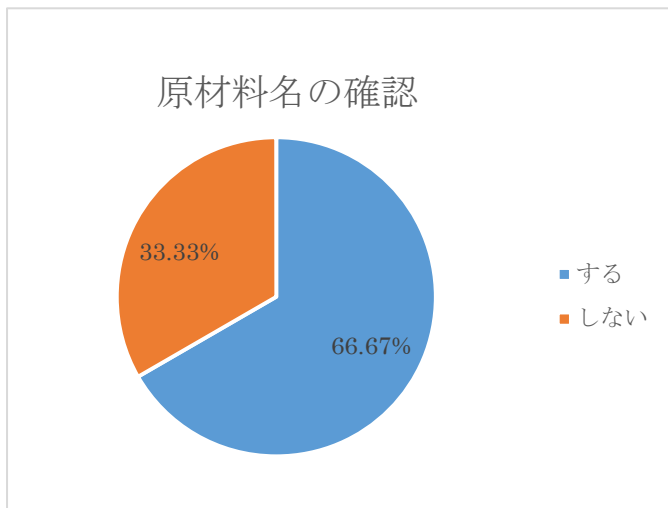


表1. 現時点含め、妊娠を希望した際に栄養士に何を求めるか(票)

妊娠前の食事について知りたい	14
妊娠中の食事について知りたい	15
胎児への問題要因について知りたい	10
妊娠中のストレスやその影響について知りたい	7
出産後の赤ちゃんへの基礎知識を知りたい	7
周囲に薦められた	1

BMIは21未満「やせ」66.7%、21～25「標準」33.3%、25以上「肥満」0%であり、標準に比べてやせが多く、肥満に該当する人はいなかった。

運動頻度は週1未満47.6%、週1～2回33.4%、週3～4回4.8%、週5～6回4.8%、毎日9.5%であった。週1未満と週1～2回が半数以上であり、運動不足である参加者が多いと考えられる。

睡眠時間は4時間未満4.8%、4～5時間19.1%、5～6時間23.8%、7～8時間52.4%であった。半数の人が十分な睡眠時間を確保できている。

飲酒頻度は週1未満28.6%、週1～2回23.8%、週3～4回19.1%、飲まない28.6%であった。週1未満と飲まないと選択した人が半数であった。飲酒をする頻度を少なくしている、飲酒をやめたという意見もあり妊娠を望むうえで影響があると認識している人の増加が考えられた。

月経周期は定期55%、不定期45%であった。月経周期が不定期である人が多い。

外食頻度(昼食)は週1未満28.6%、週1～2回33.3%、週3～4回19.1%、週5～6回14.3%、毎日4.8%であった。外食をする割合が高いため、食事の選択内容が重要であると考えられた。外食頻度(夕食)は週1未満42.9%、週1～2回33.3%、週3～4回23.9%であった。夕食は外食頻度が低いことが分かった。

自炊の頻度(夕食)は週 1 未満 20%、週 1~2 回 10%、週 3~4 回 20%、週 5~6 回 20%、毎日 30%であった。自炊をする人が大半であった。バランスの良い食事をしていると思うかは思う 52.4%、思わない 47.6%であった。半数の人が食事内容を気にしていることが分かったが、バランスの良い食事の認識が正しいかを知る必要がある。

欠食頻度(朝食)は週 1 未満 42.9%、週 1~2 回 23.8%、週 3~4 回 9.5%、週 5~6 回 4.8%、毎日 19%であった。朝食は欠食する人が多いことが分かり、朝食を食べる大切さを伝えることが課題の一つと考えられた。欠食頻度(昼食)は週 1 未満 81%、週 1~2 回 4.8%、週 3~4 回 0%、週 5~6 回 4.8%、毎日 9.5%であった。朝食よりは欠食頻度が低いことが分かった(図 12)。欠食頻度(夕食)は週 1 未満 81%、週 1~2 回 4.8%、週 3~4 回 4.8%、週 5~6 回 4.8%、毎日 4.8%であった。夕食は仕事内容により欠食となる人がいると分かった。

間食頻度は週 1 未満 4.8%、週 1~2 回 14.3%、週 3~4 回 23.8%、週 5~6 回 14.3%、毎日 42.9%であった。間食をする人が多いと分かった。時間帯の把握をし、間食内容を提案することが課題としてあげられた。

夜食頻度は週 1 未満 61.9%、週 1~2 回 9.5%、週 3~4 回 9.5%、週 5~6 回 4.8%、毎日 14.3%であった。退社時間が遅い人が夜食を食べる傾向にあった。夜食内容の提案が大切であると考えられた。

サプリメントの使用はあり 40%、なし 60%であった。サプリメントの摂取内容ではビタミンが 1 番多く、次に葉酸が多かった。講義で葉酸とビタミンの重要性について話したこともあり、摂取する人が増えたと考えられた。

ダイエット経験は現在あり 23.8%、過去あり 52.4%、なし 23.8%であった。BMI からやせが多かったにもかかわらず、ダイエットを経験している人が半数以上であり、やせ意識の高さが見られた。ダイエット方法は食事制限と運動 57.1%、食事制限のみ 35.7%、運動のみ 7.1%であった。食事を減らすダイエット方法を行う人が多いことが分かった。食事制限のリスクと運動の大切さを伝えることが課題であると考えられた。

食べないようにしているものがあるかどうかは 47.6%、なしが 52.4%であった。食べないようにしているものの内容として、清涼飲料水、インスタント食品、ファストフードなどを避けていることが分かった。理由としてエネルギーが高い、糖分・塩分が多いが挙げられ、健康意識の高さが見られた。食べるようにしているものがあるかどうかは 75%、なし 25%であった。食べるようにしているものの内容として、ナッツ類、発酵食品、野菜であった。理由として抗酸化作用があると聞いた、腸内環境が整うが挙げられた。講義で抗酸化作用について話があったこともあり、意識して摂取していることが考えられた。また、便秘で悩んでいる人も多いことから腸内環境を整える発酵食品を摂取していることが考えられた。

原材料名の確認はする 66.7%、しない 33.3%であった。理由は添加物の有無・内容、遺伝子組み換え、産地の確認が挙げられた。成分表示の確認はする 57.1%、しない 42.9%であった。理由としてエネルギー、塩分の確認、ダイエットの名残が挙げられた。エネルギーを気にする人が多いことが分かった。

現時点を含め、妊娠を希望した際に栄養士に何を求めるかは、妊娠前の食事について知りたいが 14 票、妊娠中の食事について知りたいが 15 票、胎児への問題要因について知りたいが 10 票、妊娠中のストレスやその影響について知りたいが 7 票、出産後の赤ちゃんへの基礎知識を知りたいが 7 票であった(表 1)。妊娠前の食事というよりも妊娠中の食事が気になる人がやや多く、その時期の食事が胎児に与える影響などを知りたいという意見が多いとわかった。

まとめと課題

千代田区在住または勤務し、妊娠を希望している女性とまたパートナー、将来妊娠を向える方にとって「食と運動と医療」の専門家による本研修会は、氾濫する情報の渦の中にいる方々にとって、正しい知識と技術を習得するのに的確で良い機会となった。

開催日程は、「ノー残業デー」を活用した。就業者の方、あるいは第2子を希望し、夫が早く帰宅できるなどの配慮を考え、参加しやすい状況で研修を行った。実際に、夫婦での参加も毎回あった。

研修内容は、自身の体格を測定して、客観的に自分の身体について確認した。その後、管理栄養士による日常の食生活と運動量を診断し、食事の改善点や具体的な日常の食生活に取り入れるメニュー提案と運動方法についての指導を受けた。運動指導員によるエクササイズの講義と実技を学んだ。身体計測によるやせや隠れ肥満に対して、食と運動の両面から評価し、個別にサポートを受けることは好評であった。

また、産婦人科医師から妊娠、出産、産後という身体、心身が大きく変化する過程と女性として妊娠する体を作ることについて講義を受け、さらに個別指導と相談の時間を設定し、多数の方が医師との相談時間を持つことが出来た。

参加者は、やせや隠れ肥満者も多く、また正しい情報の選択に困惑している方も多く、食と運動のサポートに対する関心は高かった。

本研修会は参加された方から満足度の高い内容であるとして高評価を得た。参加できなかったが必要としている、またはこのような研修を要望している千代田区在住、勤務者が多くいるという情報を毎回の研修会で聞く機会を得ている。しかし、本年度の研修会の開催は、周知の方法が不十分で、参加人数が少なかった。

今年度の研修会を通して、今後も求められる研修内容であったと感じた。継続するためには、多くの方々が周知するように努力すること、また、勤務先への広報も必要であり、勤務先から参加の推奨やこのような研修の機会に参加する女性への理解と環境を整備して頂くような試みを進めていきたいと考える。

謝辞

本研究におきまして、千代田学より助成を頂き活動が出来ましたことに深く感謝いたしております。

これを機に、妊娠と女性のカラダについてのサポート活動にこれからも力を注いでいく所存でございます。

また、本取り組みに関する研修会にご参加いただきました千代田区在住、在勤者の皆様にも心からお礼を申し上げます。さらに、本研究を行うにあたり多大なご協力を頂いた本学教職員、学生、卒業生の皆様にも感謝いたします。

平成 31 年 3 月 大妻女子大学家政学部 川口美喜子