

Q：妊娠中に気をつけたい食事について教えてください。

A：妊娠中に必要な栄養素として、葉酸が広く認知されています。赤ちゃんの身体を作るためには血液がたくさん必要になりますが、葉酸はビタミン B12 とともに新しい赤血球を作ったり、胎盤の形成や細胞分裂をする際、遺伝情報に関わる DNA の合成に必要となったりします。さらに、葉酸はミトコンドリアの機能を回復することで抗酸化作用を発揮し、口唇裂や口蓋裂、神経管閉鎖障害などの先天性異常を予防することが分かっており、厚生労働省からもサプリメントを併用した摂取が推奨されています（通常の食事からの摂取に加え、400 μ g/日が推奨されている）。

マウスでの実験ではありますが、環境要因として、低酸素環境で口唇裂が誘発されることが明らかになっています。そのことから、睡眠時無呼吸症候群や喫煙はリスクになる可能性があり、治療および改善することが望ましいでしょう。

他にも、胎児の顔面を中心とする先天性異常の原因として、アルコールがあります。これは胎児性アルコール症候群といい、妊婦のアルコール摂取によるものです。妊娠中のどの時期でも生じる可能性があり、たとえ少量の飲酒でもリスクがあることから禁酒が必要といわれています。

ある疫学調査では、口唇口蓋裂児を出産した母親は、チーズや乳製品の摂取が少ないことも報告されています。これらには赤ちゃんの成長に必要な栄養素であるタンパク質やカルシウムが多く含まれており、妊娠中に摂取を勧めたい食材です。しかし、生のナチュラルチーズは細菌が増殖している可能性があるため、製造過程で熱を加えて殺菌されているプロセスチーズを選ぶ方が安心でしょう。他にも水銀の影響を避けるために、大型魚の摂取なども制限した方が良いとされています。妊娠中は必要な栄養素も多いですが、避けるべきものも多いと言えます。

- ・口唇裂・口蓋裂などの先天性異常は遺伝の影響や原因不明のものが多いため、避けられない場合もある
- ・葉酸の摂取においては、サプリメントの併用が推奨されている
- ・葉酸を摂取するときは、ビタミン C を一緒に摂ると吸収率が上がる
- ・葉酸を摂取できるお勧めの食材は、葉野菜や枝豆、鶏レバーなど
- ・赤ちゃんの身体を作るために必要な鉄やタンパク質、カルシウムなども忘れずに摂取する
- ・禁酒や禁煙の必要がある
- ・睡眠時無呼吸症候群がある場合は、専用マウスピースを作成する
- ・悪阻や味覚の変化で必要な栄養素が摂れない場合は、無理をせずに代用できるものを活用する
- ・基本的には産婦人科医からの食事指導を守る

参考文献

著：山本典子 山本義徳：歯科でできる実践栄養指導：デンタルダイヤモンド社