



『妊婦食堂 現代妊婦さんの低栄養を解決する 「定食」レシピ BOOK』

評者・田中 利枝 三重県立看護大学 母性看護学

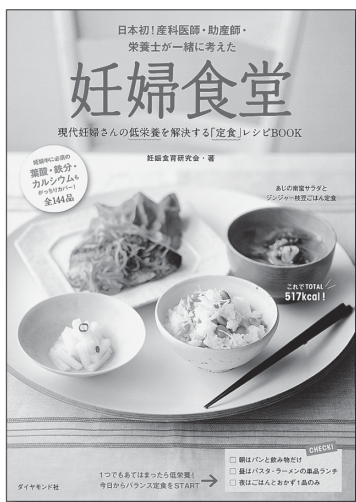
近年、出産適齢期にある女性のやせが話題となっており、そのような女性たちが妊娠・出産した場合、母体の低栄養状態が、子どもの成長・発育に大きく影響するといわれています。妊娠中の胎児の成長・発育は、胎盤を通して、母体から供給される酸素や栄養素に依存しています。よって母体は、胎児の正常な発育のために必要とされる、十分な栄養を供給しなければなりません。

現在、低出生体重児の出生が年々増加しており、その要因としては、女性の社会進出に伴う高齢妊娠の増加、不妊治療等も

考えられてはいますが、母体の低栄養状態も大きな要因の1つであると指摘されています。最近では、Barker theory(胎児プログラミング仮説)により、低栄養状態の母体から出生した新生児は、成長して成人になったときに、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、心血管障害などの生活習慣病を高率に発症することが明らかになっており、出産適齢期にある女性の栄養については、個人だけの問題にとどまることのない、これからの社会全体にとって重要な課題といえます。

本書は、「世界一食の豊かな現代の日本で、なぜか妊婦さんの栄養が足りず、30年前から生まれる赤ちゃんの平均体重が減り続けている」問題を解決するために、妊娠食育研究会

日本初! 医師・助産師・ 栄養士と一緒に考えたレシピ



妊娠食育研究会 著

定価 1260 円(本体 1200 円+税 5%)

B 5 判/ダイヤモンド社/2012 年

が、現代の忙しい妊婦さんに向けて、1食15分を目安に、身近な材料で、特に妊娠期に必要なとされる葉酸、鉄分、カルシウムがきちんと摂れる「バランス定食」を紹介したレシピ本です。妊娠期の体の変化に合わせた食生活のポイント、妊娠中に起きやすい症状に対応できるレシピ、妊娠中の食の疑問に対するヒントなどが紹介されているほか、栄養素をバランスよく摂取できるよう、組み合わせ自在な「定食」というかたちで、鮮やかな写真と一緒に紹介されています。そして、正しい食習慣が身につくチェックシート付きで、妊婦さんが日常生活の中

で、負担が少なく楽しみながら、自己の栄養管理ができる内容になっています。また、パートナーが妊婦さんに振る舞うことのできるおすすめメニューも紹介されており、妊婦さんだけではなく、妊娠を契機に、家族でバランスのよい食事習慣を見直す一助にもなるのではないかと思います。

さらに、本書は、産科医師、助産師、栄養士と一緒に考えた、日本初の妊婦さん向けレシピ本です。医師、助産師、看護師などの専門職にとっても、妊婦さんへの食事指導において、妊娠期の体の変化に合わせた食事の工夫、必要な栄養素をバランスよく楽しみながら摂取する、妊娠を機に食生活を見直すという視点で、保健指導の参考になると思います。