

食・健康・未来と管理栄養士の役割

北島 幸枝*

管理栄養士は、医療、福祉、行政、地域、学校、研究・教育、スポーツなど幅広い職域が現場です。しかし、管理栄養士は、各職域での役割さえ果たしていればよいのか、教育と臨床の現場にいる立場、そして母親として不安になることがあります。

Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD) という概念は、胎児期・乳幼児期の発達期に栄養不良、過栄養、ストレスなどに曝露されると疾病の発症素因がプログラムされ、成長後の生活習慣病発症リスクを高める、という考え方です。多くの研究では、低出生体重と疾患（糖代謝異常、脂質代謝異常、腎機能異常、発達障害など）発症との関係が明らかになっています。わが国の低出生体重（2,500 g 未満）児の割合は、昭和 50 年の 4.6 % から令和元年には 8.1 % に上昇し、先進国のなかでも高い割合です^{参考 URL 1)}。低出生体重児の出生率に影響する一因として、わが国の出産適齢期の女性のやせ（BMI 18.5 kg/m²）の問題があります。そのほか DOHaD に関連する研究では、妊娠期の低たんぱく質摂取が子のエピゲノムに及ぼす影響も報告しています。女性のやせ願望に加え、妊娠中に体重を増やさない（増えない）食生活は、エネルギーだけでなく胎児の成長に必要なたんぱく質や葉酸など種々の栄養素の欠乏につながることは否めません。エピゲノムへの影響は、男性の肥満も子孫に受け継がれるとされ、家族・家庭をもつ世代の健康は子の未来の健康に直結するのです。

* 東京医療保健大学医療保健学部医療栄養学科

食の簡素化が進むなか、食の大切さを考える者、食を楽しむ者の減少を身近に感じます。また、食品・商品のなかには、栄養素が独り歩き（広告・宣伝）し、正しい食べ方、選び方を知らないまま利用する状況が生じているように感じます。食への関心や興味、食事管理は、出生後の生活のなかで培われていくもので、まさに家族の食生活や嗜好が子どもたちの環境・知識を形成します。食のエキスパートである管理栄養士は、これからの社会を担う子どもたちやその家族に対し、今の食と健康が世代を超えた未来の家族に影響することを多方面から情報発信し、「食とは何か」「食べるとは何か」を考える（きっと正解はありませんが）時間を提供する役割があると考えます。

もちろん、日々完璧な食事の継続は難しく、たまには糖質や脂質リッチな食べ物で息抜きするのもあります。メリハリある各自のストレスフリーな食生活スタイルを作ってほしいと願います。

参考 URL（2023 年 9 月現在）

- 1) 厚生労働省：令和 3 年度出生に関する統計の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/syussyo07/index.html>