

妊娠中の食事・栄養についてのアンケート集計結果

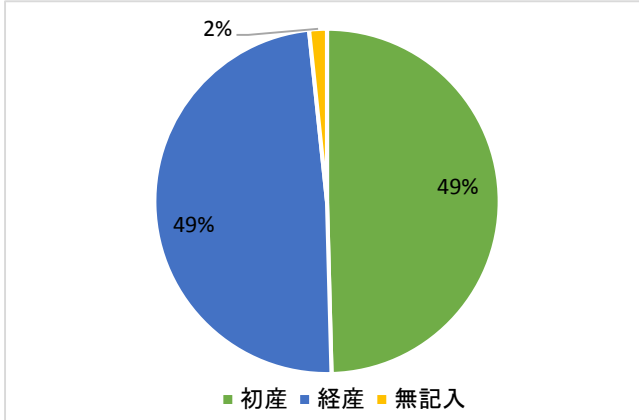
《調査期間》 令和元年 8 月～ 9 月

《調査方法》 妊娠届に来所された妊婦へ配付し、記入をお願いした。

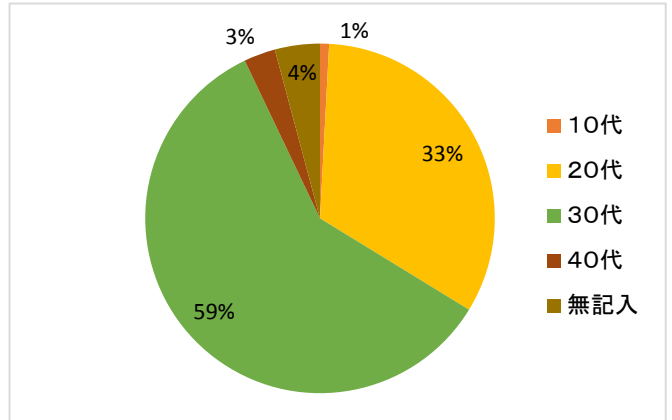
《件 数》 240 件

今回の妊娠について	初産	119
	経産	117
	無記入	4
年齢について	10代	2
	20代	79
	30代	142
	40代	7
	無記入	10
就労の有無について	あり	167
	なし	69
	無記入	4

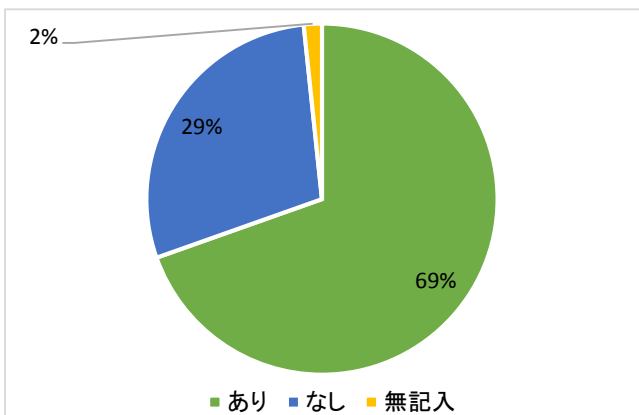
《今回の妊娠について》



《年齢について》

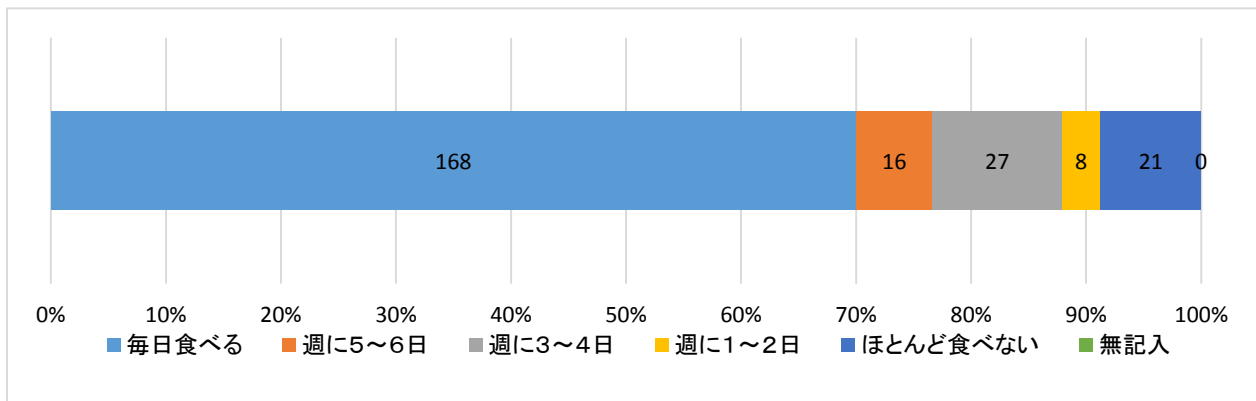


《就労の有無について》

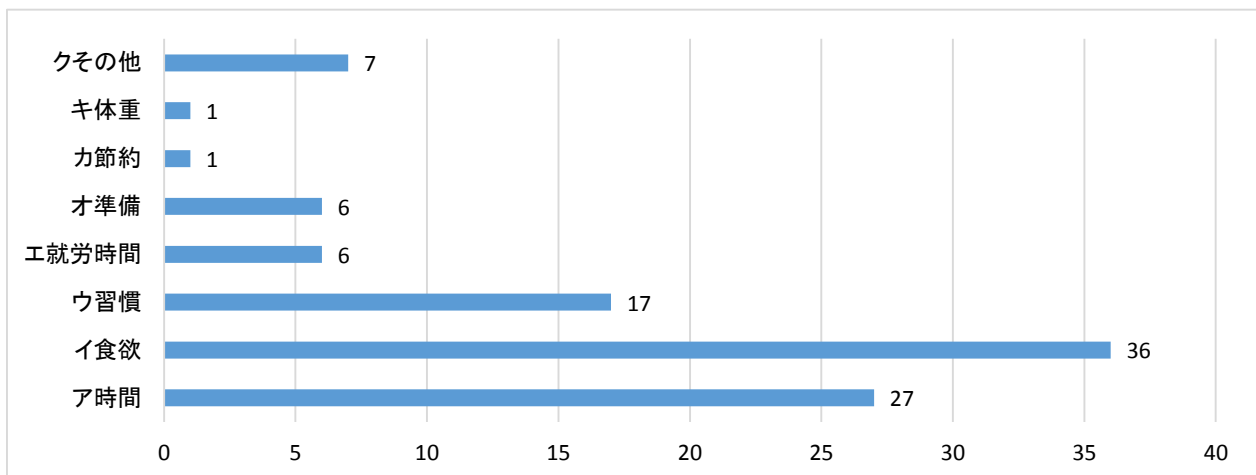


(1)あなたは朝食を食べる日が週に何日ありますか →アと回答した方は(2)へ イ～オと回答した方は(1-2)へ	ア 毎日食べる	168
	イ 週に5～6日	16
	ウ 週に3～4日	27
	エ 週に1～2日	8
	オ ほとんど食べない	21
	無記入	0
(1-2)食べない日があるのはなぜですか (複数回答可)	ア 食べる時間がない	27
	イ 食欲がない	36
	ウ 習慣がない	17
	エ 就労形態が不規則なため	6
	オ 準備・調達が面倒なため	6
	カ 節約するため	1
	キ 体重が気になるため	1
	ク その他	7

《(1) 朝食を食べる日が週に何回ありますか》



《(1-2) 食べない日がある理由》 * 複数回答

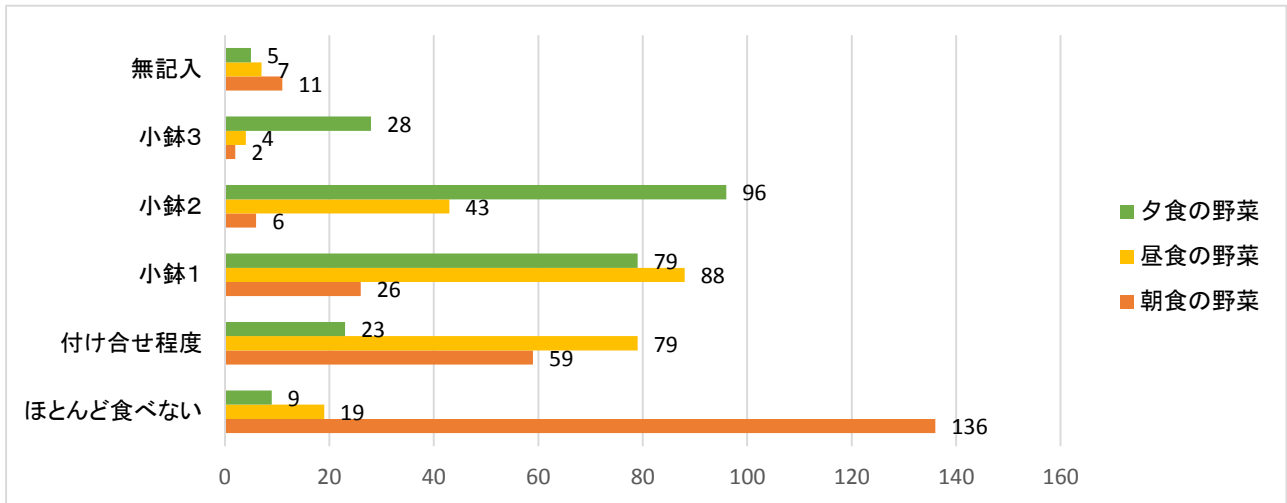


(2) あなたは普段の食事で野菜をどのくらい食べますか

(朝食・昼食・夕食それぞれに○をつけてください)

	ほとんど 食べない	付け合せ程度 (ミニトマト3個程 度)	小鉢1皿程 度	小鉢2皿程度	小鉢3皿程度	無記入
朝食	136	59	26	6	2	11
昼食	19	79	88	43	4	7
夕食	9	23	79	96	28	5

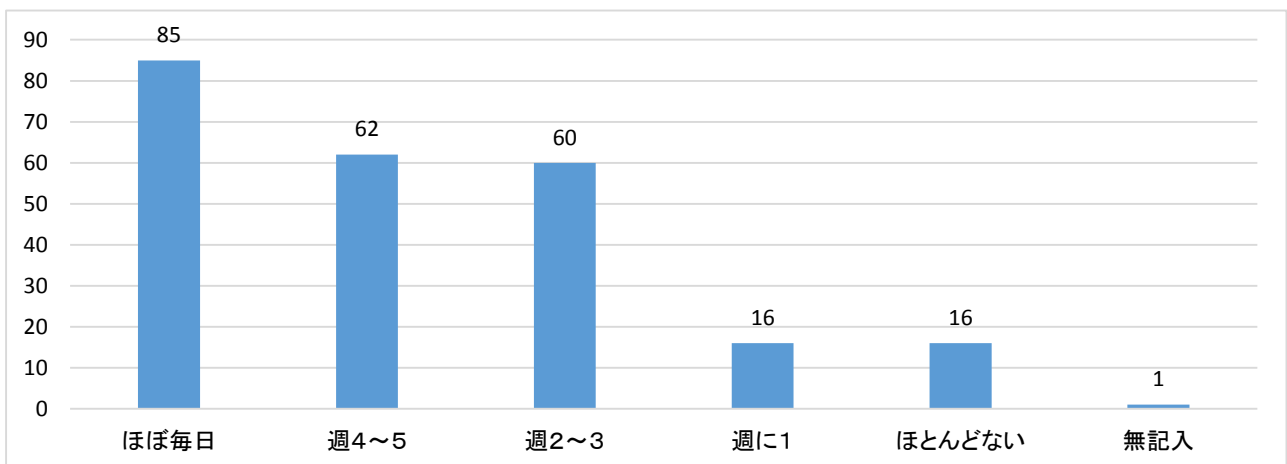
《(2) 普段の食事で野菜をどのくらい食べますか》



(3) 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる日は、週に何日ありますか

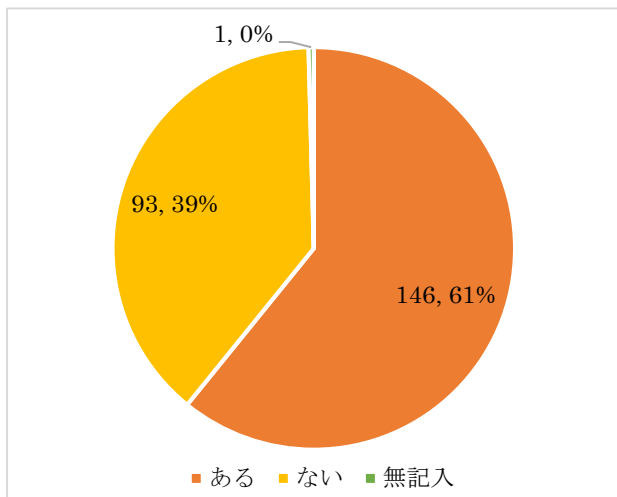
ア ほぼ毎日	85
イ 週に4～5日	62
ウ 週に2～3日	60
エ 週に1日程度	16
オ ほとんどない	16
無記入	1

《(3) 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる日が週に何日ありますか》

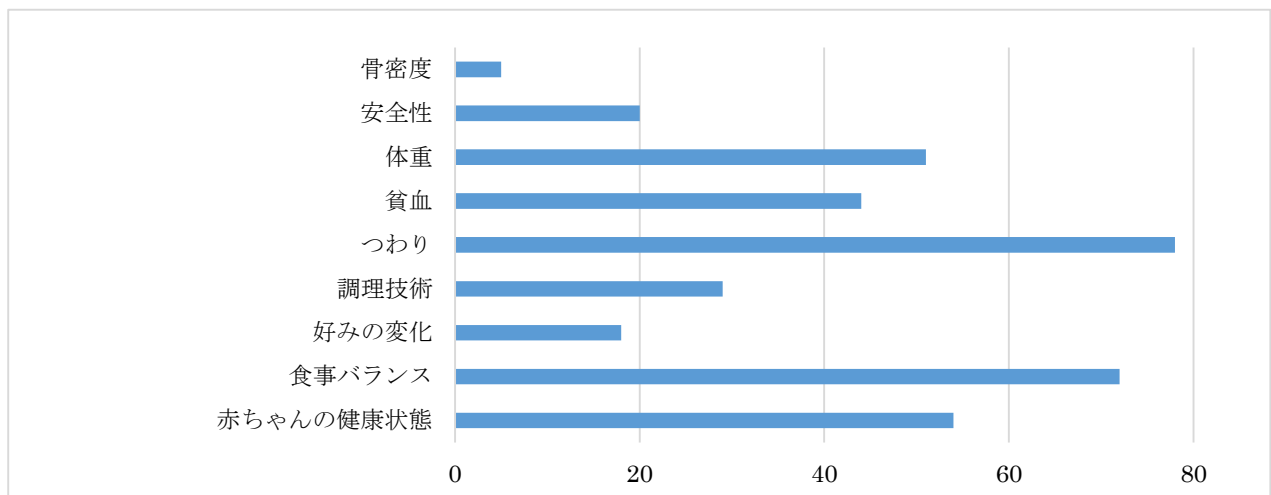


(4) 現在、食事や栄養について心配なことはありますか	ア ある (4-2へ)	146
	イ ない	93
	無記入	1
(4-2) どのようなことが心配ですか (複数回答可)	ア 赤ちゃんの健康状態	54
	イ 食事バランスや栄養	72
	ウ 食の好みの変化	18
	エ 調理技術 レパートリー	29
	オ つわり	78
	カ 貧血 便秘等体の変化	44
	キ 体重管理	51
	ク 食の安全性	20
	ケ 骨密度	5

《(4) 現在、食事や栄養について心配なことはありますか》

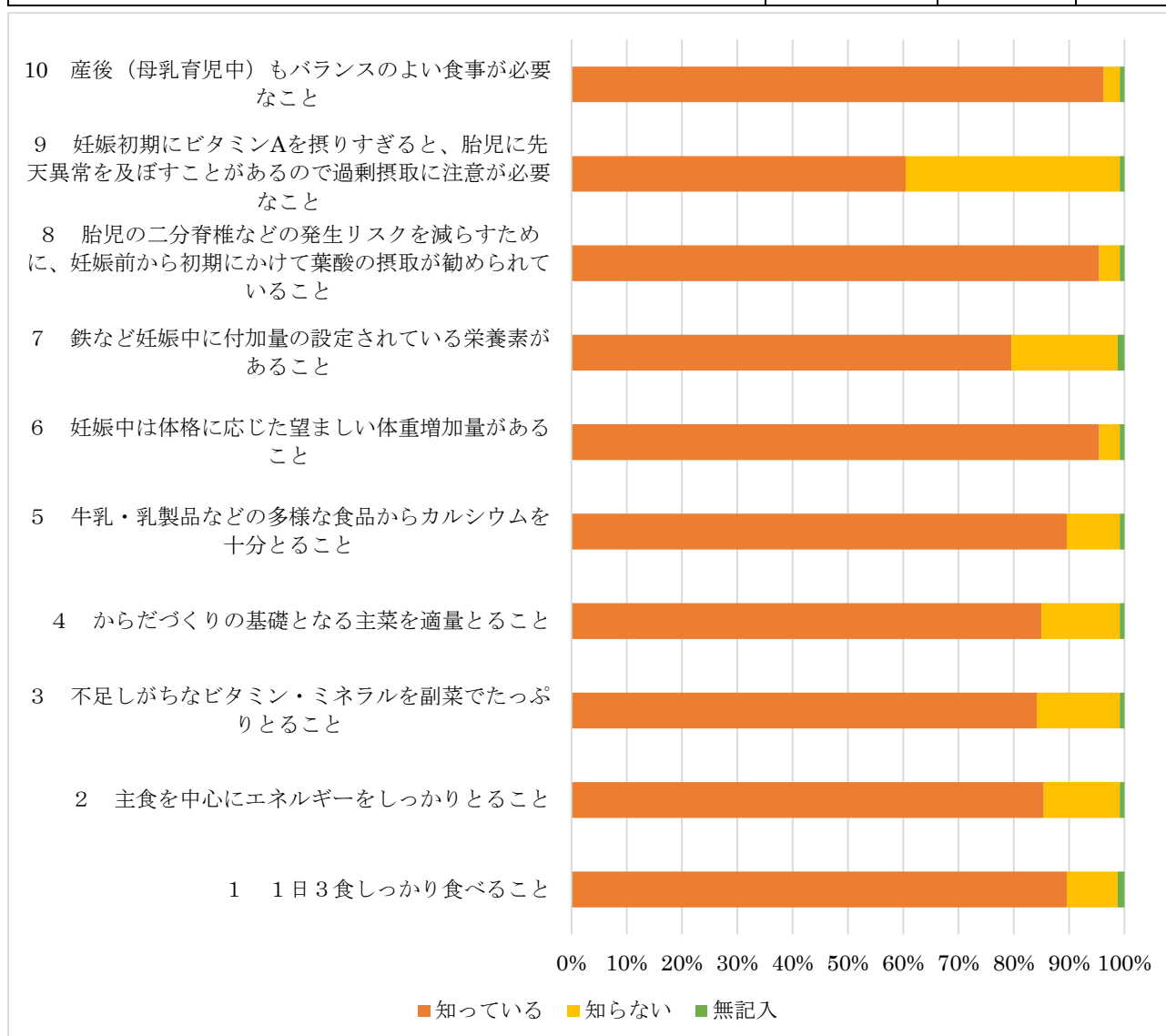


《(4-2) どのようなことが心配ですか》 * 複数回答



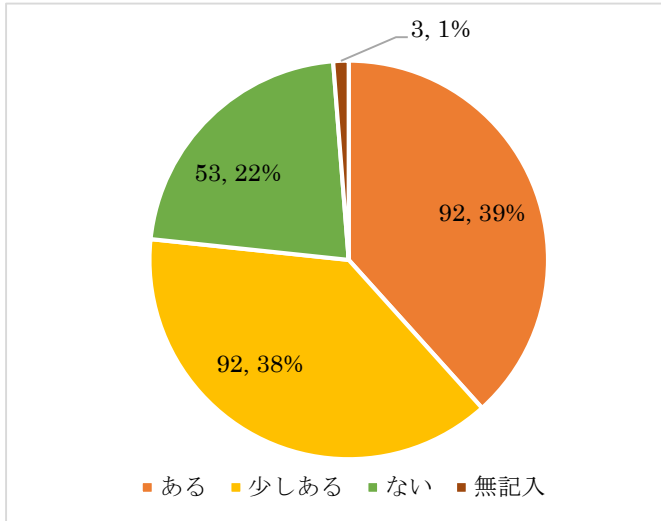
(5) あなたは妊娠・出産にかかわる女性に対して、次のことが推奨されているのを知っていますか。各項目の該当するほうに○をつけてください

	知っている	知らない	無記入
1 1日3食しっかり食べること	215	22	3
2 主食を中心にエネルギーをしっかりとること	205	33	2
3 不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとること	202	36	2
4 からだづくりの基礎となる主菜を適量とること	204	34	2
5 牛乳・乳製品などの多様な食品からカルシウムを十分とること	215	23	2
6 妊娠中は体格に応じた望ましい体重増加量があること	229	9	2
7 鉄など妊娠中に付加量の設定されている栄養素があること	191	46	3
8 胎児の二分脊椎などの発生リスクを減らすために、妊娠前から初期にかけて葉酸の摂取が勧められていること	229	9	2
9 妊娠初期にビタミンAを摂りすぎると、胎児に先天異常を及ぼすことがあるので過剰摂取に注意が必要なこと	145	93	2
10 産後（母乳育児中）もバランスのよい食事が必要なこと	231	7	2



(6)あなたは妊娠をきっかけに、ご自身の食事や栄養に対して意識や考え方に変化がありましたか？	ア ある	92
	イ 少しある	92
	ウ ない	53
→ア・イと答えた方は(6-2)へ	無記入	3

《(6) 妊娠をきっかけに、食事や栄養に対して意識や考え方に変化がありましたか》



(6-2) 具体的にはどのようなことですか *一部抜粋
栄養バランスをもっと考えたい
以前は野菜がきらいでほぼ食べなかったが意識して食べるようになった
塩分の多い食事を控える、乳製品をとる
食べてはいけないものがあるということ
妊婦に必要な栄養をとるようにしたいと思った
体重が増えすぎないように食事量を調整するようになりました
生ものやビタミンAを多く含む物を食べないこと
無駄に食べ過ぎない、お菓子をなくす
バランスの良い食事を摂ろうと思った
サプリの使用、生ものをとらない、カフェインを注意する
葉酸や鉄など必要摂取量が増えるので食べ物とサプリを使って補うようにしている
毎食バランスよくとれるように
鉄分や葉酸が含まれる食材を積極的にとりたい
野菜をいつもより多く食べること、葉酸を必要量とること
葉酸を意識している
ファーストフードをさけるようになった
なるべくバランスよく食べるように心がける
アプリで食べたらいけないものを調べた

葉酸サプリをとる、ビタミンAを多く含む食品、カフェイン、生ものはさけることを意識している
血糖値
葉酸をとる、水分をとる、食べ過ぎない
葉酸をとるように心がけている
葉酸をとるようになった、つわりであまり食べられていない
意識して野菜を食べる
インスタント食品を食べなくなった、野菜もきちんと食べるようになった
バランスや栄養について少し意識するようになった
着色料や保存料をあまり摂取しないこと
葉酸の摂取
食事バランス
妊娠中に控えた方が良い食べ物はきをつけている
しっかり食べて栄養をとること
なるべく野菜を摂るように
妊娠中食べちゃいけないものに気をつけるようになった
ざっくりですが妊娠中に食べない方が良いものを出産経験者にきいた
食事を抜かないように心がけた、野菜を意識して摂るように心がけた
バランスの良い食事を心がける
生ものを控えている
3食決まった時間によること、アルコールやカフェインなどとらない方が良いものがあることに対して
体に良いものを摂取しようと思っている
インスタント食品をさける
きちんと食事をとるようにしている
栄養バランスについて
サプリを飲んでいる、お茶を飲まないようにしている
鉄分、葉酸をとる
カフェインをとるのをやめた
バランスよく食べる
偏食をしない、ジャンクフードやお菓子を減らした
今までも気をつけていたのでそれほど変化ない
栄養のバランスを考えていろいろ食べるようにしている
サプリメントを飲むようにした
栄養面など調べるようになった
野菜をしっかりとり、バランスのある食事
野菜を食べる・朝食をとるなど
妊娠中に摂らない方が良いものについて気を付ける、一人目で大幅な体重増加を経験したので注意する
栄養バランスが偏らないようには気にかけている

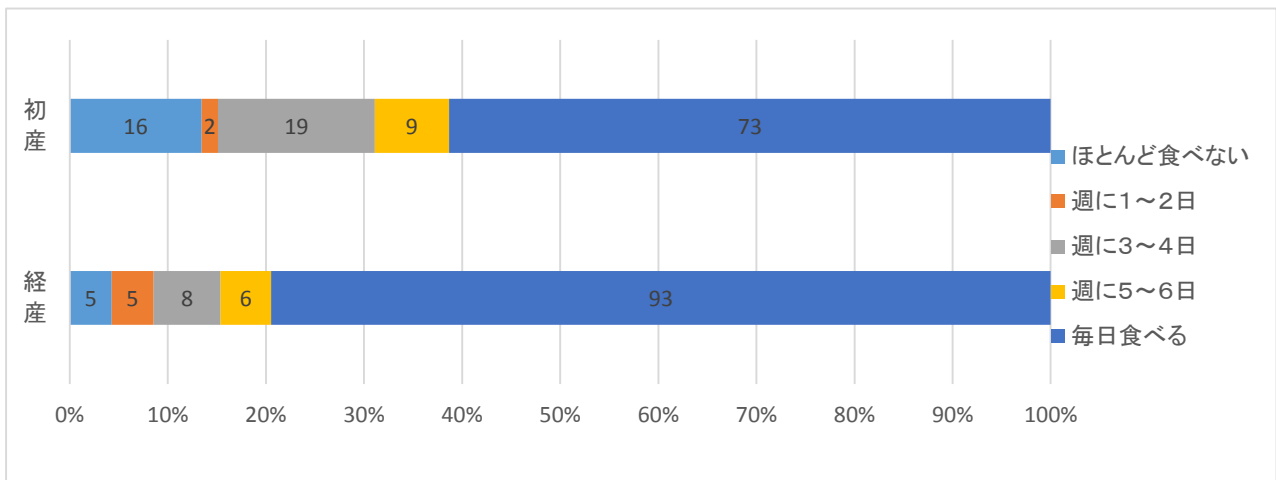
朝食をとるようにする
野菜不足改善
バランスよく食べるようより意識している
前回妊娠糖尿病になったので栄養相談したり独学で糖質制限メニューを考えて血糖コントロールしてきた
添加物の多いものや好きな生ものを口にしないようにしている
葉酸タブレットを食べている
野菜など体に良いものを食べなくちゃと思いつつなかなかできていない
塩分を控える、自炊
食べた方が良いものや食べ過ぎるとよくないものをネットなどで調べるようになった
塩分が多い食事を控える、野菜を多くとる
栄養バランスを考え、特に朝食をとること
体重を増やしすぎないようにを前提に栄養バランスを気をつけた食事を取りたい
摂取するものを気にするようになった
甘いものを食べなくなった、コーヒーなどカフェイン入りのものを控えめに。便秘にいい食べ物を取り入れました。
妊娠中に避ける食品を知りました、葉酸を多く含んだ食品を意識して食べたいです
カフェインをとらない、玄米や野菜をなるべく食べれるときにとる
カフェインを控えca鉄など妊婦に必要な栄養を意識してとるようになった
コーヒーや紅茶などよく飲んでいたが牛乳をのむようにした
葉酸はサプリでとるようになった、カフェインはノンカフェインにした
最近は牛乳やヨーグルトを積極的にとっている、カフェインや生ものをさける、葉酸サプリを飲んでいる
妊娠前から食事は気をつけていたが鉄をとるように心がけている
食品リストをよくみています
塩分過多にならないように心がけています
休みの日は1~2食しか食べていなかったが少しでも食べるようにしている
葉酸摂取・栄養バランス
年齢が上がり体重管理が難しいので食事の内容も気をつけていきたい
栄養バランスを考えるようになった
今まで以上にバランスを考えないといけないと感じています
野菜を良く食べ、薄味にする
お腹に赤ちゃんがいて栄養を摂っていると考えると私がしっかり食べなきゃなと思う
栄養バランス、食の安全性を気に掛けること
3食しっかりした食事
野菜や葉酸サプリを摂取するようになった
バランスよく食べる
葉酸を積極的に摂取する

朝食を食べるようにした。ほぼ毎日コンビニのごはんとお菓子を食べていたが、家でなるべくバランスの良いものを食べるようにした。生ものを避けている。
野菜中心の食事にしようとしている
バランスよく食べる
野菜をたくさんとる、バランス良い食事
添加物や化学調味料をなるべく避ける、バランスや品数を増やす
甲状腺機能が低下しているそうなので食事面でも気をつけられればと思う
たんぱく質ビタミン亜鉛鉄分など積極的にとるよう心掛けている
バランスのとれた食事する
(5)のような内容を意識するようになった
塩分、妊娠中に食べていいもの悪いものを調べるようになった
カロリーを摂りすぎない
マグロなどを食べ過ぎないように
胎児に影響がある食品、体重管理
葉酸・鉄分。カルシウム系を意識した
葉酸と鉄のサプリをのんだ
バランスよくたべる
今まで以上に様々なものを少しずつとるように意識している
体に良いものをたべたい
カフェイン摂取
ちゃんと食べなければいけないこと、食べ過ぎてはいけないこと
しっかり3食とること
自分だけの体ではないのであるべく栄養面を考えた食事をとる
食事には常に気をつけている
野菜やフルーツを意識して食べる、パンよりお米
カフェイン摂取量
食べてはいけないもの、積極的に食べるべきものを意識している
葉酸を意識したことがなかったが、タブレットを摂り始めた
インターネット等でどのような栄養素を摂ればいいのか調べたり実行したりしています。
バランスの良い食事
摂取に気を付ける食材を調べた
なるべく毎日朝食を食べる
サプリを買った
バランスよい食事に気をつける
食べ過ぎてはだめなもの、あまり食べない方が良いものなどがあること
栄養を考えるようになった、摂ってよいもの悪いものを考え選んでいる
より良い栄養補給のための食事
つわりがあるので食べたいものをなるべく食べている

栄養のある食材を摂るようにしている
葉酸・鉄・カルシウムが必要なのでサプリを併用しながら食事でも食材を選んで取り入れるようにしている
生ものを食べないように気を付ける
食事のバランス
バランスよく栄養をとる、塩分に気を使うようになった
炭水化物を控えた
栄養のバランスを意識したり、添加物の有無
朝食を食べるようになった
葉酸をとる
野菜を多めに
葉酸サプリを飲んでいる
バランスよく食べる
普段は子供中心で自分の食事は後回しだが、バランスよく取るよう意識するようになった
野菜を食べない生活をしてきたので不安
葉酸サプリの摂取
時々食べ過ぎることがあるので注意しようと思う
子どもがいて働いているので自分のことは後回しになり残り物で済ませてしまうことが多いがちゃんとしたものを食べないといけないと思う
バランスよく食事をとること
添加物の入っている食品はなるべくとらないようにする、栄養のバランスを整える
葉酸をとるようにした
バランスの良いものをとるように
気分が悪いときに気晴らしにちょこちょこ食べてしまうので食事の量を加減している
食欲がない日もバランスを考えて少しでも食べるようにしている
油っこいもの、生ものを控える
バランスよく食べなくてはいけないと思っているけどなかなか自分まで手が回らない
カフェインをとらない、バランスの良い食事をなるべく心がける。糖質をとりすぎない
葉酸サプリ摂取
葉酸や血液のもととなる栄養を多くとるよう心掛ける
葉酸やビタミン B6 を多くとりたいと思っている

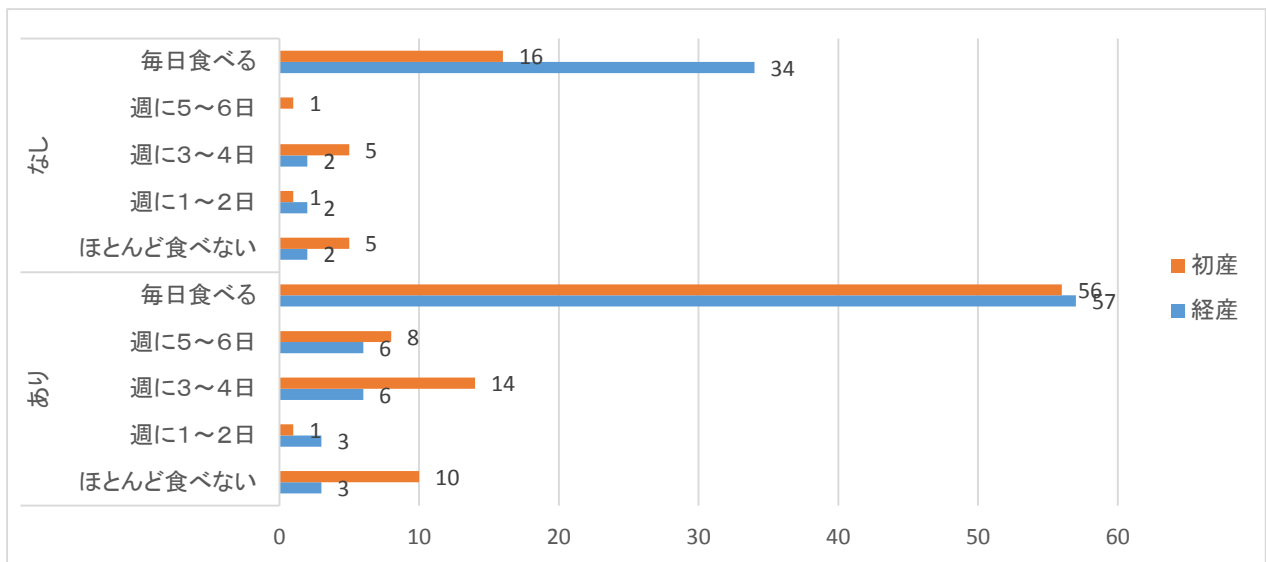
(7)かかりつけ歯科医院で健診や、歯石除去を定期的を受けていますか？	ア 受けている
	イ 受けていない

《妊娠回数による朝食摂取の有無》



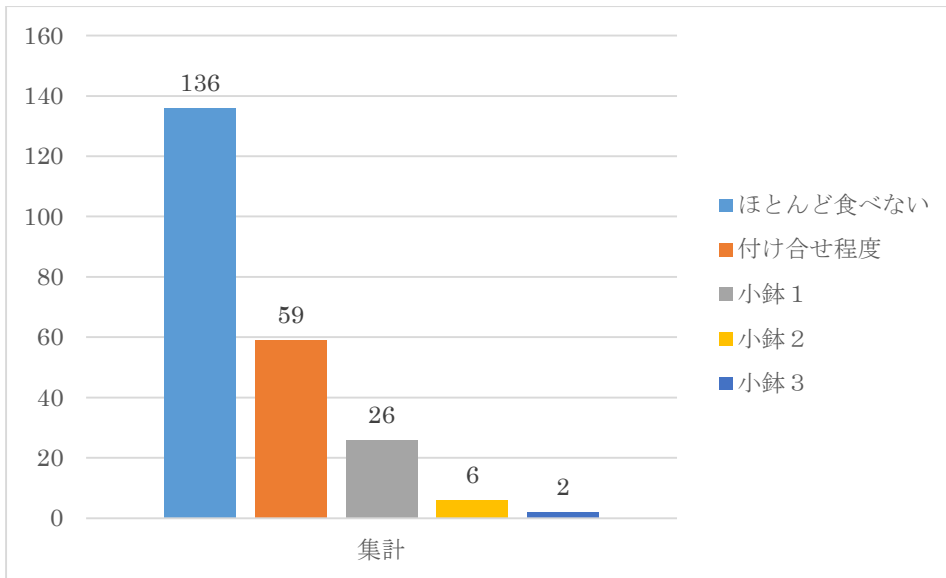
データの個数 / 回数 行ラベル	列ラベル					総計
	ほとんど食べない	週に1~2日	週に3~4日	週に5~6日	毎日食べる	
経産	5	5	8	6	93	117
初産	16	2	19	9	73	119
総計	21	7	27	15	166	236

《就労の有無・朝食の有無・妊娠回数》

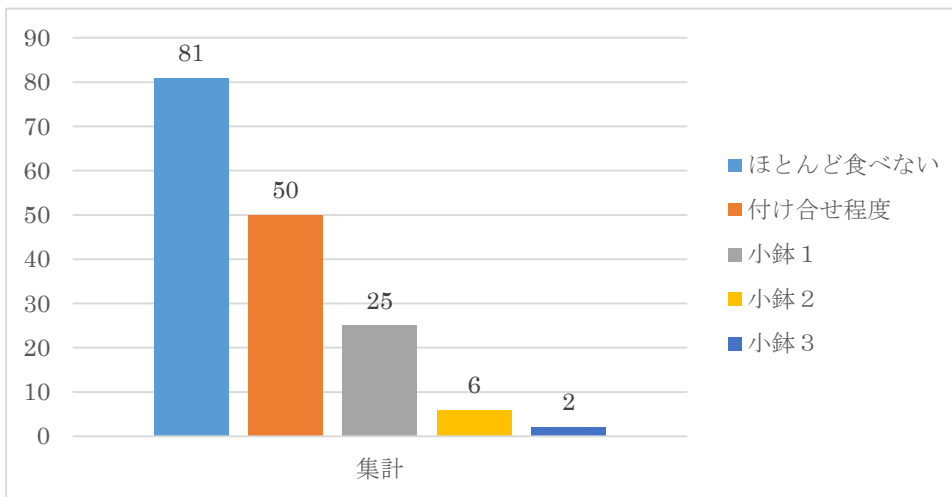


データの個数 / 回数 行ラベル	列ラベル		
	経産	初産	総計
あり	75	89	164
ほとんど食べない	3	10	13
週に1~2日	3	1	4
週に3~4日	6	14	20
週に5~6日	6	8	14
毎日食べる	57	56	113
なし	40	28	68
ほとんど食べない	2	5	7
週に1~2日	2	1	3
週に3~4日	2	5	7
週に5~6日		1	1
毎日食べる	34	16	50
総計	115	117	232

*全体



《朝食での野菜摂取について》*朝食を毎日食べる群



《1日の野菜の摂取量(皿)》*朝食を毎日食べる群

1日350g(小鉢5~6皿)の野菜摂取が推奨されている。達成しているのは26人(10.8%)

