

3 「妊産婦のための食生活指針」について

(1) 「妊産婦のための食生活指針」作成の基本的考え方

「食生活指針」については、昭和60年に厚生省（当時）において、国民ひとりひとりが食生活改善に取り組むよう「健康づくりのための食生活指針」を策定し、その後、平成12年に文部省、厚生省及び農林水産省と連携で「食生活指針」を策定・公表した。その間、平成2年には、対象特性別の食生活指針の中において、「女性（母性を含む）のための食生活指針」が策定されたが、特に妊娠期及び授乳期に焦点をあてた食生活指針についてはこれまで作成されていない。

また、近年、若い女性において食事バランスの偏りや低体重者の増加等が健康上の問題として指摘されており、妊娠期及び授乳期においても、母子の健康のために適切な食習慣の確立を図ることは極めて重要な課題である。

さらに、神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための葉酸摂取の推奨や催奇形性のおそれのあるビタミンAの過剰摂取への注意喚起など、妊娠期において必要とされる情報は、個別の情報として提供されてはいるが、妊娠期の食生活という観点から集約された情報として提供されることは少なく、授乳期においても、母乳育児の推進については数多くとりあげられているものの、それを支える食事について、妊娠期から継続した形での情報提供は少ない。

従って、今回は妊産婦を対象とした食生活指針を作成することとした。なお、これによって、妊娠前からの食生活の重要性が再認識されることも視野に入れて作成に取り組むものである。

指針については、妊産婦の方々にとって具体的でわかりやすい内容とすることを基本とする一方で、保健医療従事者等の指導者が活用する際の参考となるよう、妊産婦が注意すべき食生活上の課題を明らかにした上で、妊産婦に必要とされる栄養素や食事内容、ライフスタイルにおける配慮点等について、科学的根拠に基づき、解説を加えることとした。その際、食生活のみならず、妊産婦の生活全般や、からだや心の健康にも配慮することとした。

また、指針の骨格となる健康づくりのために望ましい食事については、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」及び「食事バランスガイド」*を基本とし、妊娠期・授乳期に付加すべき（留意すべき）事項を加えた「妊産婦のための食事バランスガイド」をあわせて検討し、食事の望ましい組合せや量について提示することとした。

*健康な成人が摂取すべきエネルギー及び栄養素量にもとづき、望ましい食事の組合せや量をわかりやすく

イラストで示したものであり、平成17年7月に厚生労働省と農林水産省で決定。