

みなさんが協力してくれているエコチル調査でわかったことを紹介していきます！

今回のテーマは **お母さんの体格と赤ちゃんの体重** についてです

赤ちゃんはどのくらいの体重で生まれるの？

生まれたばかりの赤ちゃんの体重の平均は 3000g(3kg) くらいだよ。予定よりも早く生まれた赤ちゃんや、お母さんのお腹の中で成長がゆっくりだった赤ちゃんは、体重がもっと少ないことが多いんだ。生まれたときの体重が 2500g より小さい赤ちゃんのことを「低出生体重児」と言うんだ。体重が少ない赤ちゃんは体が十分に育っていないので、健康のために気をつけなければいけないことが多いんだよ。大人になってからも生活習慣病（高血圧や糖尿病など）になりやすい人が多いと言われてるよ。エコチル調査では、8%（100 人のうち 8 人）の赤ちゃんが低出生体重児だったんだ。^{*1}

お母さんの体格は赤ちゃんの体重に関係する？

赤ちゃんが低出生体重になる理由はいろいろあって、お母さんの体格も関係しているよ。

体格のめやすとして、**BMI（ボディ・マス・インデックス）** という値があるんだ。

あなたの BMI はいくつかな？

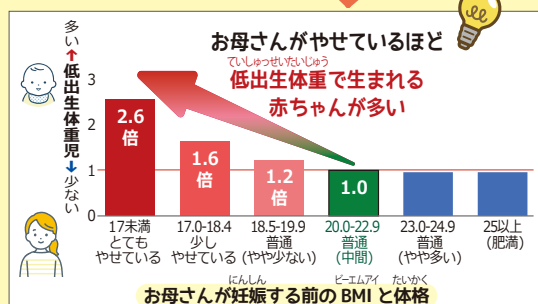
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI	体格
18.5 未満	低体重（やせ）
18.5 以上 25 未満	普通体重
25 以上	肥満

エコチル調査では、お母さんが妊娠する前の BMI を 6 グループに分けて低出生体重で生まれた赤ちゃんがどれくらいいるかを調べたよ。

その結果、普通の体格（右のグラフの緑）と比べて、お母さんがやせているほど低出生体重で生まれた赤ちゃんが多かったんだ。^{*2}

妊娠するまでにお母さんがとった栄養は、赤ちゃんの成長にも関係しているんだね。



太りすぎ（肥満）もやせすぎも健康によくない

今、やせるために無理なダイエットをしている人が増えているんだって。栄養をとりすぎる肥満も、栄養が足りないやせすぎも、生活習慣病は起きやすくなるんだ。ほかにもいろいろな健康の問題が起きやすくなるんだよ。

バランスよく食べて栄養をとること、体を動かすことが、健康のためにとても大切なんだ。

やせすぎの人に起こりやすい健康問題

- ▶ 生活習慣病（高血圧や糖尿病など）になりやすい
- ▶ 女性の月経異常、妊娠しにくくなる
- ▶ 貧血、だるい、疲れやすい
- ▶ 骨が弱くなる

この研究結果は次の論文から引用しました。

- 1) 題名：Baseline Profile of Participants in the Japan Environment and Children's Study (JECS)
著者：道川 武雄ほか（国立環境研究所） 雑誌名：Journal of Epidemiology (2018年)
- 2) 題名：Severity of low pre-pregnancy body mass index and perinatal outcomes: the Japan Environment and Children's Study
著者：中西 研太郎ほか（北海道ユニットセンター） 雑誌名：BMC Pregnancy and Childbirth (2022年)