

2013年4月8日(月)

「過食」、「疲れ」、「抜け毛」…体の変化を感じている “産後ママ”の栄養改善「必要」9割、情報「不満」7割 「産後ママと栄養」に関するアンケートを実施しました

主に病院・福祉施設向けの栄養補助食品を開発・製造・販売するニュートリー(株)(本社:三重県四日市市)は、2013年3月4日~3月8日、産後ママを対象に、「産後ママと栄養に関するアンケート」を実施しました(有効回答数:282人)。産後ママの悩み第1位は、「自身と赤ちゃんの健康」となり、両者の健康のためには、ママの栄養摂取の改善が「必要」と回答した人が約9割いることがわかりました。また産後の栄養摂取について情報の正確さや入手方法がわからず、何らかの不満を抱えている人が約7割という結果になりました。

アンケート回答(一部抜粋)

※全質問・回答をご希望の方は、ご連絡ください。

- 産後ママの悩みは、「自身と赤ちゃんの健康」が第1位
現在、一番の悩みは何ですか?の設問では、1位「自身と赤ちゃんの健康(38%)」、2位「自身のメンタル(21%)」、3位「自身の仕事(20%)」という結果になりました。
- 産後ママは、健康のために「ストレス&冷え対策」に加え、「栄養摂取や食生活の改善」を実行中
普段から意識的に行っていることは?の設問では、「冷え対策」が第1位、「ストレス対策」が第2位、次いで、「栄養摂取や食生活の改善」という結果に。「タバコなどの外的悪影響を極力排除すること」より、産後ママは日々の「栄養摂取や食生活の改善」に注目していることがわかりました。
- 産後ママの体に起こる変化は、「過食」、「疲れ」、「抜け毛」が上位
産後の体の変化を問う設問では、「過食傾向になった」、「イライラや疲れやすくなった」が同数で第1位。次いで、「抜け毛や白髪が増えた」という結果に。特に気になったことはないと答えた人は282人中6人しかおらず、それ以外の産後ママが体の変化を感じていることがわかりました。また栄養摂取に関するエピソードを問うと、「食べ過ぎる」、「甘いものが食べたくなる」、「炭水化物ばかり摂ってしまう」といった「食欲のコントロールができない」というコメントが最多で、132件中29件に上りました。
- 「栄養面での過不足はないか、わからず悩んでいる」が第1位
栄養摂取について悩みを感じている人に具体的な悩みを問う設問では、「栄養面に過不足がないか不安」がダントツで第1位。次いで、「食べる物が適正か」、「食べる量が適正か」で悩んでいるという結果でした。
- ミネラル・カルシウム・ビタミン・まんべんなく栄養を補給したい!「食生活にサプリメント」が第1位
食生活で何に気を付けているか?の設問で、上位から順に「食べる物」、「栄養素」、「食べる量」という結果に。健康のために食生活に摂り入れているものは「サプリメント」が第1位。摂取すべき栄養素として上位から、ミネラル、まんべんなく、カルシウム、ビタミンでした。
- 「ママの栄養改善をしないと、赤ちゃんに悪影響があるのでは」と「不安」を感じるママが半数
ママの健康のために栄養摂取の改善は必要か?の設問では、「必要と思う」が約9割、「実際に気を遣っている」が約7割でした。また別の設問で、赤ちゃんの健康のために、ママの栄養摂取の改善が必要か?の設問では、「必要と思う」が約9割、実際に「努力している」が約6割となりました。また「努力している」と回答した人の半数が「改善しないと赤ちゃんに悪影響があるのでは?」と不安を感じていることがわかりました。
- 栄養摂取について「情報の正確さ」や「入手方法」がわからず、「不満」は約7割

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

栄養情報についての設問では、「情報の何が正しいかわからない(50%)」、「情報が手に入りにくい(10%)」、「どこで手に入るのかわからない(9%)」と約7割が不満を抱いている結果に。また自由記入のコメントでも、「**栄養に関する正しい情報や入手方法がわからない**」といったコメントが132件中19件となりました。

総括

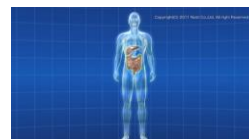
調査では、真剣に育児(自身と赤ちゃんの健康維持)に取り組むママたちから多数のコメントが集まりました。今回の結果から、**母子の健康には「栄養」が重要であることを十分に理解し、さらに「栄養摂取の改善」を意識的に実施・努力していることがわかりました。**自由記入のコメントには、「**食欲コントロールの難しさ**」、「**育児の忙しさ**」、「**栄養情報の入手が困難**」を訴える記述が多数あり、産後の体の変化や環境の変化等により、**思うような栄養摂取ができない状況**にあることがうかがえます。

日本人の食事摂取基準[2010年版](厚生労働省/第一出版)では、『妊娠期及び授乳期の食生活は、本人に加えて、児のライフステージの最も初期段階での栄養状態を形作るものとして重要』と伝えています。また、『授乳期は妊娠中の体重増加が徐々に減少するとともに、泌乳による喪失から栄養素の必要量が増大』。『出産後の体重減少だけを目指すのではなく、母体の健康と乳児の発育に必要な母乳分泌を得られるような食生活を目指すことが望ましい』としています。

ニュートリー(株)は、主に医療機関に向けた栄養補助食品を開発する「栄養」に特化した食品メーカーとして、**産後ママが栄養に関して学ぶ機会を持ってもらえるよう積極的に「栄養情報」を発信**します。今回の調査結果やママに役立つ栄養情報は、当社ホームページ(<http://sango-nutrijimdo.com>)及び育児中の女性の為のコミュニティサイト『ママジョブ』のホームページ(<http://mama-job.jp>)で公表します。

情報提供

- ◆産後ママと栄養に関するアンケート結果全文、産後ママを対象とした栄養座談会報告(予定)
<http://sango-nutrijimdo.com>
- ◆体内での栄養の働きについて解説した動画をYouTubeにて公開しています。
口から食べた食べ物が体内に入り、どのように働くのか。
<http://www.youtube.com/watch?v=GVYIRzaMyVo>



調査概要

調査内容:「産後ママと栄養」に関する意識・行動の実態について
調査目的:産後女性が母子の健康のために、どの程度、栄養摂取を意識し行動しているか実態を把握する
実施日:2013年3月4日~3月8日 調査方法:インターネット調査 有効回答数:282人
調査対象:育児中の女性の為のコミュニティサイト『ママジョブ』ユーザー
調査主体:ニュートリー株式会社(協力:株式会社ママジョブ)

社名	ニュートリー株式会社
所在地	〒510-0013 三重県四日市市富士町 1-122
代表取締役社長	川口 晋
設立	昭和38年2月
資本金	21千5百万円
売上高	3,898,071千円(2012年9月期)
事業内容	栄養療法食品並びに嚥下障害対応食品等の開発、製造及び販売

■取材のお申し込み・本件に関するお問い合わせ
ニュートリー株式会社 プロモーションズ部 広報広告グループ 永野(ながの)・横山(よこやま)
東京支店:〒104-0033 東京都中央区新川 2-1-5 THE WALL 4階
電話:03-3206-0109 FAX:03-3206-0108