

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

妊活特集Part2 子どもの発達障害と妊婦の栄養を考える

妊娠中の栄養管理が、
子どもの発達障害を防ぐ？

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.10

脳梗塞を患うも、栄養療法で
変わらない日常を取り戻す。

セミナーで人気の料理メニュー

「おいしいがん食 Part7」

2月号
2021 Feb.

妊娠中の栄養管理が、子どもの発達障害を防ぐ？

今、日本で子どもの発達障害、またはその疑いが指摘されるケースが増えているのをご存知でしょうか？なかでもLD(学習障害)やADHD(注意欠陥多動性障害)は、調査対象になった平成18年と令和1年のデータ比較で、それぞれ16倍、15倍にも増えているというのです。その背景の一端を探ってみました。

発達障害が増えている

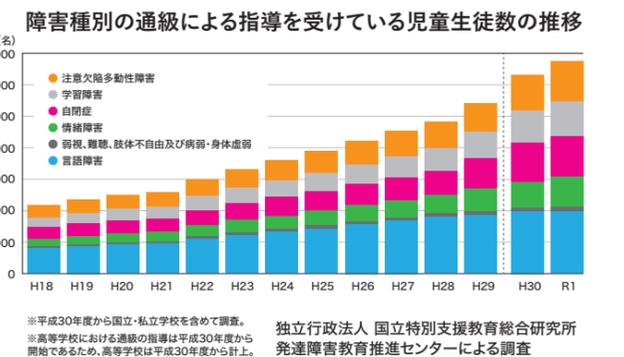
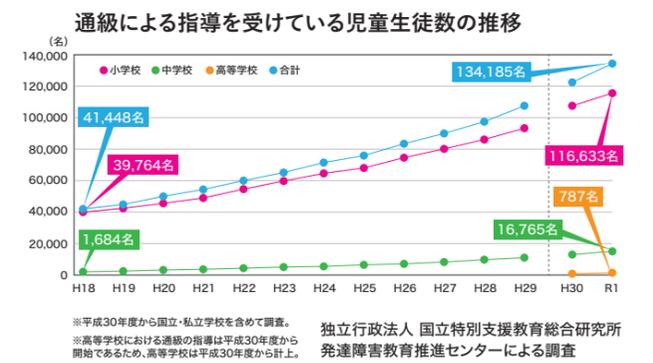
まず下図を見てください。文部科学省の直轄研究所である国立特別支援教育総合研究所発達障害教育推進センターがまとめたもので、いわゆる発達障害の推移を示しています。

データは、通級指導教室による指導を受けている児童数の変化を表しており、障害種ごとにみてもそれぞれ増加傾向にあることがうかがえます。とくにLD(学習障害)、ADHD(注意欠陥多動性障害)は、調査対象になった平成18年と令和1年のデータと比較すると、LDは16倍、ADHDは15倍にも増加していることがわかります。

このデータは、あくまでも教育現場の調査結果がベースになっており、医学的な研究や知見が反映されていないかどうかまでは、必ずしも読み取れません。ただ子どもたちの「脳の発達」に、何か異変が起きていることは容易に想像がつくと思います。

発達障害かも？と思ったら

子どもの行動や仕草には、いろいろな要素が考えられますが、実は毎日の食事内容が関係していると考えられる専門家は少なくありません。広島県にある「ふじかわ心療内科クリニック」の藤川徳美院長は、うつ病をはじめとした様々な精神疾患を、食事指導と栄養素療法で改善している精神科医として知られています。藤川院長の著書には、



発達障害の疑いのある子どもたちが数多く来院し、食事の改善と栄養素療法によって改善した実例が紹介されています。

その中で、藤川院長は「成長過程の子どもに対し、単にうっただと診断すべきでは無い」と指摘しています。発達障害と診断された子どもでもあっても、もしかしたら脳に必要な栄養素が欠乏しているだけなのか、もしれない。藤川院長は、そう考え、食事や栄養が、子どもたちの発

達過程にどのような影響を及ぼしているか。日々の診療から探っています。

妊娠中の低栄養による影響

もう一つ、発達障害の子どもの増加している理由として、妊娠中の母親の低栄養と関連づけて考える専門家もいます。

現在日本では、少子化により出生数は横ばい、または減少傾向にあります。低出生体重児(2500g以下で生まれる子ども)は、増加しています。その理由として、妊娠前の女性たちの「痩せ過ぎ」が大きな問題としてクローズアップされています。痩せた状態で妊娠することによって、胎児に十分な栄養が行き渡らず、赤ちゃんの体重が伸びない原因になっていると考えられています。

他にも、母親の貧血による酸素不足、母親が十分な栄養を摂っていない、喫煙(母親の喫煙はもちろん、家族の喫煙も影響)、早産、多胎妊娠などが挙げられています。

出生体重は、赤ちゃんの栄養状態を見る一つの指標ですが、極端な低体重で生まれた場合、臓器形成の異常や代謝機能の変化などが起こる可能性も指摘されています。

イギリスのサウザンプトン大学医学部教授のデイヴィッド・パーカー氏が提唱した「生活習慣病胎児期起源説」によると、胎児期に低栄養にさらされると、遺伝子発現制御系の変化によって代謝機能に異常が発生し、将来糖尿病や高血圧、肥満や循環器系の疾患にかかりやすくなることが報告されています。

そして近年指摘されているのが、低出生体重児と発達障害の関係です。妊娠中の低栄養・低酸素が脳の発達にも影響している可能性が高いことがわかってきています。

鉄欠乏が母子の健康を脅かす

前述した藤川徳美院長は「発達障害の症状で来院する子どもだけでなく、その母親も同じように栄養が欠乏している」と関連づけてい



ます。

両者に共通しているのは、タンパク質、そして鉄分の不足です。子どもだけでなく、母親にも血液検査を実施すると、この2つが欠乏しているケースが多いそうです。そこで藤川院長は「糖質を制限し、高タンパク食に変え、欠乏している栄養素をサプリメントなどでしっかり補うことで、子どもの症状や母親の健康状態だけでなく、両者の精神面も改善される」と訴えます。

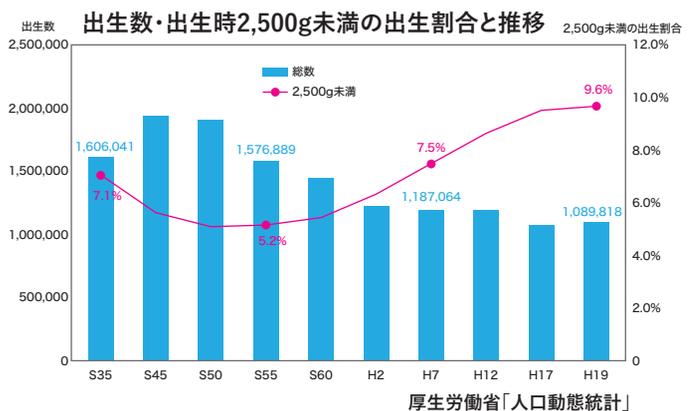
日本で妊産婦の死亡原因で最も多いのが「自殺」であり、その原因のほとんどが「うつ病」であると言われています。

国立成育医療研究センターの調査報告によると、産褥期に貧血があった場合、貧血がない女性と比べると産後うつを発症するリスクが約6倍も増えるとしています。

妊娠中は多くの血液を赤ちゃんに送るために血液の量が増えます。その血液を増やすために必要な栄養素が「鉄分」です。妊娠中に貧血があると十分な栄養を赤ちゃんに与える事が出来ないことから、お

母さんの健康状態を維持するには何より鉄分が必要です。

特に妊娠後期になると鉄分の必要量は増えるため、貧血にならないように鉄分が多く含まれる食事や、サプリメントなどから補充することが大切です。鉄分はお母さんだけではなく、赤ちゃんの脳の発達にも欠かせない栄養素であり、産後ママの「産後うつ」の発症リスクを抑える栄養素ともいわれています。妊娠後はつわりなどで食べられ



厚生労働省「人口動態統計」

なくなるケースもあるため、妊娠前から貧血対策をすることは、赤ちゃんはもちろんママの心身の健康を守ることに繋がります。まずは今の食生活を見直してみましよう。

精製された糖質の摂取が多く、肉や魚、卵や豆類などのタンパク質や野菜が不足している方は鉄欠乏の可能性が高まります。

また、幼児期は男児の方が鉄欠乏になりやすく、それが原因で落ち着がない、奇声を上げるなど精神的に不安定な症状が出る事があります。身体が大きかったり、運動量の多い子はその分エネルギーの消費が激しく、鉄分を消費しやすい傾向にあります。

ADHDなどの症状は鉄欠乏の症状にも似ているので、まずは砂糖などの糖質の摂取を制限し、鉄分を強化した食事やおやつに切り替えるなどの対策を取ることをお勧めします。

ポタニック・ラボラトリーでは、栄養相談も承っておりますのでお気軽にお問い合わせください。



Facebookで検索
[アラフォー妊活Labo]



Instagramで検索
[@around40.ninkatsulabo]



LINE公式アカウント
QRコードを読み取り
お友達登録してください



妊活サポートコミュニティ アラフォー妊活Laboメンバー数170名を超えました!

昨年9月半に立ち上げた「アラフォー妊活Labo」のメンバー数が175名になりました。このコミュニティでは、FacebookとInstagramにて毎週水曜日の朝8時半から約30分間、健康な妊娠をするために必要な「授かるカラダ創り」についてLIVE配信を行なっています。2021年は実践的な体質改善プログラムをはじめ、妊娠前から産後までトータルでサポート出来る体制を整えて参ります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(橋谷圭伊子)

脳梗塞を患うも、栄養療法で 変わりない日常を取り戻す。

「栄養物語」では、ここまでがん患者さんを中心にとりあげてきました。しかし医療や薬だけに頼らず、食事や栄養の見直しで状態が改善した例はがん患者さんだけに限りません。その中から、今回は「脳梗塞」に陥り、栄養を見直すことで改善したケースを紹介しましょう。



首都圏に住む70代の女性は、今から15年前のゴールデンウィークに突然、体の異変に襲われます。全身がガクガクして立っていられなくなってしまうのです。当時女性は、ママさんバレーの指導者でした。現場で汗を流し、仕事先の会議に出席しようと思った矢先のことです。

なんとか体を動かせたので、やっとの思いでかかりつけ医にたどりつきます。ところが、先生から「真っ直ぐ歩けるし、話もちゃんとできるので心配ない」と言われ、検査もしないまま高血圧を抑える降圧剤などを処方してもらって自宅に帰ります。

それから数時間後、女性は右手、右足が動かせなくなり、急いで救急車を呼びます。大きな総合病院に搬送されますが、不運にもゴールデンウィーク期間中で正式な検査は一週間後と告げられます。そして検査後に初めて「脳梗塞」と診断されるのです。

脳梗塞は、脳の血管が突然詰まって血流が途絶え、脳の神経細胞が死んでしまう病気です。一旦脳梗塞を起こすと、脳の細胞は再生が難しく、重大な後遺症が残ったり、生命に関わることもあります。症状にもよりますが、一般的には発症から「3時間以内」に血栓溶解剤を使って血栓を溶かし、血流が戻ることで症状の改善を図る治療が行われます。

おいしいがん食

Part7



塩なし砂糖なしの「がん食」の第7弾は、野菜や豆腐、芋類を使った、しっかり食べ応えがあるメニューです。糖質が少なくさっぱり食べられるがん食は、糖質制限中の方にもオススメです。ぜひ作ってみてください！



さつまいものオートミール

やまと芋の豆腐ステーキ

紫玉ねぎのサラダ

しょうがのコールスロー

さつまいものオートミール

材料(5人分)

さつまいも…500g
オートミール…225g
ココナッツミルク…100cc
レーズン(水で戻す)…少々

作り方

- 1 さつまいもは、予熱なしで180度のオーブンで60分で焼く。
- 2 さつまいもをフードプロセッサーですり潰す。

- 3 オートミールをフードプロセッサーで細かくする。
- 4 ボウルに全ての材料を入れてよくこねる。
- 5 天板にクッキングシートをしき、スプーンで4を平になるようにのばし、180度のオーブンで40分焼く。

やまと芋の豆腐ステーキ

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁
やまと芋…中サイズ1本
万能ねぎ(小口切り)…2本
ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
青のり…適量
カツオ節…適量

作り方

- 1 豆腐は水をきり、横半分切る。

作り方

- 2 やまと芋はコンロで髭を焼き、たわしで洗って皮ごとすりおろす。
- 3 フライパンにナチュレオを入れ豆腐を両面焼き、とろろを流し入れフタをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 3に万能ねぎとかつお節をかける。

新玉ねぎのサラダ

材料(2人分)

紫玉ねぎ…1個
サラダ菜…10枚
カイワレ大根…適量
かつお節…適量

柚子の絞り汁…大さじ3
白ごま…大さじ1
A くるみ(刻む)…大さじ1
バルサミコ酢(赤)…大さじ1
カブレオ…大さじ2

作り方

- 1 紫玉ねぎは皮をむきスライスして15分置く。
- 2 Aを全て混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 3 1と2を合わせる。
- 4 サラダ菜を皿に盛り付け、3をのせてかつお節とカイワレ大根を飾る。

しょうがのコールスロー

材料

しょうが…中サイズ1個
キャベツ…大1枚(100g)
玉ねぎ…1/2個
わけぎ…2本

レモン汁…大さじ1
こしょう…少々
A マヨネーズ…大さじ3
天然だし…大さじ1
カブレオ…大さじ2

作り方

- 1 しょうが、キャベツ、玉ねぎは千切りにし、わけぎは斜めに薄切りにしてボウルに入れる。
- 2 Aを全て合わせて1に加えてよく混ぜ合わせる。