

きよす食育レポート

“最初の 1000 日の食事” が将来の健康を左右する

第 55 回
清須市産業課
令和 5 年 12 月 1 日発

人生の食事は胎児期から始まっています

2019 年に翻訳出版された”人生で一番大事の最初の 1000 日の食事”というイギリスの本が話題になりました。何が凄いかとというと本の内容が全て論文に裏付けされたものであることです。その数 270。もっともこの本に掲載された考え方は”DOHaD(ドーハッド)仮説”といって、既に 2008 年に公表されたものです。「将来の健康や特定な病気へのかかりやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定する」という、与えられる食事の重要性を強く指摘しています。

“1000 日の食事”とは、誕生日から数えるのではなく、人生最初に命を授かった日、すなわち受精した日から数えるのです。受精から出生までは約 270 日、出産から 2 歳までの誕生日までが約 730 日。これを合計して 1000 日とします。受精の約 35 時間後、受精卵は細胞分裂を始め、2 週間後には数 100 個の細胞となり、10 か月後には約 3 兆の細胞からなる新生児となると考えられています。この間の栄養は 100%母体からの栄養です。そして乳児期の栄養も人生最大の発達時期だと考えると、この胎児期と乳児期の 2 つの時期の栄養が大切だと思われそうです。そして、この時期の栄養について研究されるにつれて、将来起こり得る病気(高血圧や腎臓病、糖尿病、虚血性心疾患などの生活習慣病)は遺伝子に影響されるものの、胎児期及び乳児期の食環境により、遺伝子以外の遺伝調整力(エピジェネティック)が働き、変わってくる・・・ことが分かってきたのです。

DOHaD 仮説によると、将来、健康に過ごすためには、若い時からの栄養知識が必要なようです。日本では小中学校の家庭科で栄養について学習しますが、低体重児が 10%という、先進国の中で最下位の日本の現状をみると、もっと食事バランスについて学習する機会があっても良いと感じます。学童期、思春期から”食事のバランス”を自分のものにしておくことは必要なことです。

食事のバランスには食品のバランス(ご飯、肉、卵、魚、野菜、果物 etc)や栄養素のバランス(糖質や脂肪、たんぱく質、ビタミン、ミネラル etc)などがありますが、最も分かりやすいのは、料理のバランスです。主食、主菜、副菜の中に味、調理法、食材のバランスを加えて考えることができると良いですね。そして、調理してみることも大切です。

SDGs の考え方の基にもなった DOHaD 仮説ですが、日本の将来を担うこれからの世代が健康で過ごすことができるよう、みんなで考え、行動することが望まれています。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子