

# 母乳栄養に影響する生活習慣とは？ 乳がんのリスクとの関連は？

Minami *et al.* Maternal lifestyle and nutrient intakes during pregnancy and exclusive breastfeeding in relation to risk factors for breast cancer: The Japan Environment and Children's Study. *Prev Med.* 2023. doi:[10.1016/j.ypmed.2023.107446](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107446).



## 【はじめに】

授乳は乳児の発育成長に重要であるばかりでなく、乳がんを予防するなど母親の健康にも大きく影響することが分かっています。それでは、何が母親の母乳分泌や授乳行動を規定するのでしょうか？本研究では特に乳がんのリスク因子に着目し、妊娠中の生活習慣・栄養素摂取量と出産後1か月間・6か月間の授乳との関連を明らかにすることを目的としました。

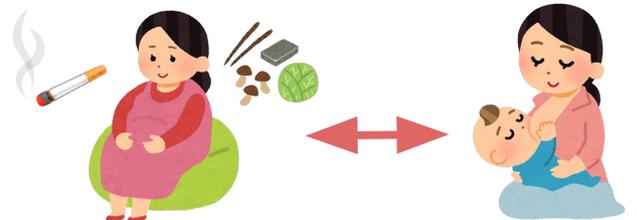
## 【調査項目】

初産かつ単胎妊娠の27,775名の母親を対象としました。まず、乳がんリスクとの関連が指摘されている妊娠中の喫煙、イソフラボン・食物繊維を含めた栄養摂取量と「出産後1か月間完全母乳栄養」との関連を統計解析しました。次に、出産後1ヶ月間完全母乳栄養を行った母親9,582名を対象に、同様の生活習慣及び栄養素摂取量と「6か月間完全母乳栄養の継続」との関連を解析しました。

## 【結果】

妊娠中の喫煙および1日当たりの栄養摂取量と  
出産後1か月間完全母乳栄養との関連

| 喫煙           | なし     | あり     |
|--------------|--------|--------|
| オッズ比         | 1.0    | 0.71   |
| 炭水化物 (g)     | <195.2 | ≥232.0 |
| オッズ比         | 1.0    | 0.91   |
| タンパク質 (g)    | <47.0  | ≥56.5  |
| オッズ比         | 1.0    | 1.10   |
| 脂質 (g)       | <44.1  | ≥57.7  |
| オッズ比         | 1.0    | 1.10   |
| 食物繊維 (g)     | <7.6   | ≥11.3  |
| オッズ比         | 1.0    | 1.23   |
| ダイゼイン※ (mg)  | <4.9   | ≥13.4  |
| オッズ比         | 1.0    | 1.08   |
| ゲニステイン※ (mg) | <7.8   | ≥22.1  |
| オッズ比         | 1.0    | 1.09   |



妊娠中の喫煙または炭水化物の摂取が多いほど、出産後一か月間における完全母乳栄養の頻度が低いことが見出されました。また、タンパク質、脂質、食物繊維、イソフラボンの摂取量が多いほど、完全母乳栄養の頻度が高いことが認められました。

喫煙と食物繊維の摂取量については、6か月間の完全母乳栄養の継続との間にも同様の関連がありました。

オッズ比（完全母乳栄養とそれぞれの因子との関係の強さ）が青いものは**摂取するほど完全母乳栄養の頻度が低い**、赤いものは**摂取するほど完全母乳栄養の頻度が高い**ことを示しています。

※ダイゼインとゲニステインはイソフラボンの一種です。

## 【この調査でわかったこと】

妊娠中の生活習慣、栄養素摂取量は、母親の母乳分泌・授乳行動に影響を与えることが分かりました。喫煙や食物繊維の摂取は乳がんのリスクに関連することから、乳がんのリスクを考慮して妊娠中の生活習慣を適切に調整することで、母乳栄養を成功に導くことができると考えられます。