

# 妊娠女性の不安障害・うつと発酵食品の摂食は関連するか

Takahashi *et al.* Fermented food consumption and psychological distress in pregnant women: A nationwide birth cohort study of the Japan Environment and Children's Study. The Tohoku Journal of Experimental Medicine. 2016;240(4):309-321.  
doi: [10.1620/tjem.240.309](https://doi.org/10.1620/tjem.240.309)



## 【はじめに】

発酵食品の健康効果は世界的に注目されており、日本でも伝統的に食べられてきました。最近の研究では、妊娠中のヨーグルト摂取量の増加と抑うつ症状の有病率の低下との間に関連性があることが示されています。妊娠中の不安やうつなどは、本人だけでなく子どもにも悪影響を与える可能性があります。この研究では、日本人の妊婦を対象にして、発酵食品の摂取と精神的苦痛との関連性を調査しました。

## 【調査項目】

全国15か所のエコチル調査センターに登録した10,129名の妊婦を対象としました。発酵食品の摂取や不安障害・うつの尺度を測る質問に対する回答のデータを用いて、統計学的な解析を行いました。

## 【結果】

|            | 摂取量         | オッズ比  | P値   |
|------------|-------------|-------|------|
| ヨーグルト(g/日) | < 60        | 0.997 | 0.41 |
|            | ≥ 60        | 1.001 | 0.36 |
| チーズ(g/日)   | 0           | 1     |      |
|            | 0 < ~ ≤ 2.5 | 0.948 | 0.76 |
|            | 2.5 < ~ ≤ 5 | 0.706 | 0.08 |
|            | > 5         | 0.989 | 0.96 |
| 味噌汁(カップ/週) | ≤ 2         | 1     |      |
|            | 3 ~ 4       | 0.817 | 0.26 |
|            | 5 ~ 6       | 0.743 | 0.09 |
|            | ≥ 7         | 0.771 | 0.96 |
| 豆類(g/日)    | ≤ 15        | 1     |      |
|            | 15 < ~ ≤ 30 | 0.953 | 0.8  |
|            | 30 < ~ ≤ 60 | 0.714 | 0.09 |
|            | > 60        | 0.934 | 0.73 |



ヨーグルト、チーズ、味噌汁、豆類の妊娠中期または後期の摂取は、精神的苦痛の症状と有無とは関連が見られませんでした。

※オッズ比：ある事象の起こりやすさを2つの群で比べたもので、数値が大きいほど起こりやすいことを示します。この場合、事象は「精神的苦痛の症状」を指します。

※P値：統計的有意差を判断するもので、一般的にP値が0.05以下であれば、その差は有意と見なされます。

## 【この調査でわかったこと】

妊娠中期および後期の心理的ストレスと、ヨーグルト、チーズ、味噌汁、納豆、豆類の摂取との間に関連性はないことが分かりました。今後、詳細な食品名ごとの検証や食文化を同じくする集団での解析など、この結果をさらに確認していく必要があります。