

中国北京における妊婦の食生活と文化

吉田 静*, 佐藤香代*, 鳥越郁代*, 安河内静子*, 小林絵里子*, 佐藤繭子*,
邬 继红**, 王 琦**, 侯 小妮**

Eating Habits of Chinese Pregnant Women and Culture in Beijing

Shizuka YOSHIDA, Kayo SATO, Ikuyo TORIGOE, Shizuko YASUKOUCHI, Eriko KOBAYASHI,
Mayuko SATO, Wu JIHONG, Wang Qi, Hou XIAONI

Abstract

Objective: This study is conducted to identify the present situation of having foods on daily life for Chinese pregnant women in China, and how the pregnant women change eating habits during pregnancy.

Methods: We conducted self-administered questionnaire survey regarding changes in the frequency of having food items on their daily life and contents of the meal before/after pregnancy for 107 Chinese pregnant women at A Maternity and Child Health Hospital in Beijing, China. Analyzing data was conducted using SPSS ver 22, and Wilcoxon signed-rank test was used to identify the change of eating habits before/after pregnancy.

Results: The mean pregnancy week number of pregnant women who cooperated with a study is 28 weeks, weight increment at the point in time was approximately 11 kg.

Chinese women significantly increased the frequency of having the following 7 food items after pregnancy: “dairy products”, “pulses/processed soy product”, “unpolished/whole rice”, “fruits and vegetables”, “mild soup”, “seaweed”, “Leaf and stem vegetables”. While, they significantly decreased the frequency of having the following 4 items after pregnancy: “convenience food/boil-in-the-bag food”, “frozen food”, “oily food”. They also ate sweets as a snack between meals, and took variety of supplements such as vitamins, iron/calcium preparations, and DHA.

Some women drinking coffee before pregnancy tended to avoid drinking coffee after pregnancy. The number of women drinking juice before pregnancy decreased from 32 to 6 before/after pregnancy. 2 women drinking alcohols before pregnancy avoided them after pregnancy. 2 women smoking before pregnancy stopped smoking after pregnancy. Partners mainly cooked meals during pregnancy.

Chinese pregnant women face serious problems such as gaining weight, gestational diabetes, and increase of cesarean delivery rate in present-day China. This study suggested that maternal education regarding nutrition and exercises during pregnancy can be needed for pregnant women involving family supporting them.

Key words: pregnant women, food, body weight gain, chinese culture, cesarean delivery

要 旨

目的: 中国における妊婦の食と食生活の現状を明らかにする。

方法: 2011～2012年、中国北京市のA婦幼保健院で研究協力が得られた中国人妊婦107名へ妊娠前後での食品摂取頻度の変化と食事に関する無記名の自記式質問紙調査を行った。統計処理はSPSS Statistics22 for Windowsを用いてWilcoxonの符号付き順位和検定を行った。

結果: 妊婦の研究協力時の平均妊娠週数は28週であり、その段階で体重増加量は約11kgであった。中国人女性が妊娠後に摂取頻度が有意に増加した食品は「乳製品」「豆類・豆製品」「玄米・胚芽米」「果菜類」「あっさりスープ」「海藻類」「菜類」の7品目であった。一方、妊娠後に摂取頻度が有意に減少した食品は「インスタント・レトルト食品」「冷凍食品」「油を使った料理」「大醬湯」の4品目であった。妊娠後は、間食として甘い菓子を多く選択しており、ビタミン類や鉄・カルシウム剤、DHAなどのサプリメントを摂取していた。妊娠前にコーヒーを飲んでいたのである者は妊娠後、全員がコーヒーを飲まないように変化していた。またジュースを妊娠前に飲んでいたのである者32名は、妊娠後6名へと激減した。妊娠前に飲酒していた2名は妊娠後ほとんど飲まないように変化していた。また妊娠前に喫煙していた2名は妊娠後、禁煙していた。妊娠中、主に食事を作る人は「パートナー」が最も多かった。

現代中国では、妊婦の大幅な体重増加や妊娠糖尿病、帝王切開の増加が社会問題となっている。今後、妊婦への栄養や運動に関する教育は妊婦と妊婦を支える家族と共に行うことが重要であると考えられる。

キーワード: 妊婦, 食, 体重増加, 中国の文化, 帝王切開

* 福岡県立大学看護学部
Faculty of Nursing, Fukuoka Prefectural University

** 北京中医薬大学看護学部
School of Nursing, Beijing University of Chinese Medicine

連絡先: 〒825-8585 田川市伊田4395番地
福岡県立大学看護学部臨床看護学系
吉田 静
E-mail: yoshida@fukuoka-pu.ac.jp

緒言

中国には伝統に支えられた中医学があり、食の面においても日本は学ぶべきものが多い。しかしその反面、中国は急速な経済発展に伴い、伝統的な東洋文化から近代的な西洋文化への変換を遂げることとなった。

2013年、中国国家衛生計画生育委員会は、帝王切開による出産率は46%であり、この結果は世界保健機構 (WHO) が示す基準の3倍で、世界一であると報告した。その理由として「妊娠出産に関する科学的な教育が不足しているため、体重過多の妊婦が多く、体重が4000g以上の巨大児が生まれる割合が10%を超えた。そのため帝王切開率が上昇した」と述べている (新華網¹, 2013)。

一方中国での糖尿病有病率は1980年には1%以下であったが、2000～2001年5.5%、2007年9.7%と急増しており、2010年には11.6%と世界全体の8.3%を大きく上回り、糖尿病人口は1億1,390万人と言われている。さらに成人の2人に1人は糖尿病予備軍と推測されており、その人口は4億9,340万人と報告されている (Ning, Zhao, Wang, Chan, 2013)。

このように今や中国は、肥満や糖尿病など生活習慣病が増加し、深刻な社会問題となっている (矢澤, 常, 2013)。よってその影響は女性の妊娠・出産・産後のからだや新生児・乳幼児にも及んでいると考えられるが、それらを明らかにした報告はほとんどみられない (項, 2013)。

そこでまだほぼ解明されていない中国における妊婦の食と食生活の現状を明らかにすることを目的として研究を行った。

目的

中国における妊婦の食と食生活の現状を明らかにする。

方法

1. 研究方法

無記名の自記式質問紙調査。質問紙の配布は共同研究者より研究協力者 (妊婦) へ直接手渡し、回収は留置法とした。

2. 研究期間: 2011年11月～2012年3月

3. 研究協力者: 中国北京市のA婦幼保健院で研究協力が得られた中国人妊婦107名 (回収率100%)

4. 調査内容

1) 研究協力者の属性: 年齢, 妊娠週数, 体重 (妊娠前と現在)

2) 妊娠前後の食品摂取頻度の変化

妊娠前後での食品摂取頻度の変化をみる項目として選定した21品目の食品と嗜好品, サプリメントの摂取頻度を「毎日食べていた (よく飲んでいた)」, 「ときどき食べていた (時々飲んでいた)」, 「あまり食べていなかった (あまり飲まなかった)」, 「全く食べていなかった (全く飲まなかった)」の4段階で回答してもらった。また嗜好品, サプリメントを摂取している場合は, その内容を記載してもらった。

食品21品目は筆者らの「身体感覚活性化マザークラス」参加者の食の調査 (佐藤ら, 2011a) をもとに, 共同研究者である北京中医薬大学講師の助言を受けて決定した。その内訳は「穀物類3品目 (白米, 玄米・胚芽米, パン)」「乳製品」「肉類」「魚類」「豆類・豆製品」「野菜類6品目 (菜類, 茎菜類, 花菜類, 根菜類, 果菜類, 菌類²)」「海藻類」「スープ類4品目 (あっさりスープ, こってりスープ, 老湯, 大醬湯³)」「油を使った料理」「インスタント食品」「冷凍食品」である。

3) 食事に関する内容

朝食, 昼食, 夕食の食事時刻, 主に食事を作る人と主な食事場所

5. 分析方法

妊娠前後での食品摂取頻度の変化をみる項目として選定した21品目の食品と嗜好品, サプリメントの摂取頻度を「毎日食べていた (よく飲んでいた)」(4点), 「ときどき食べていた (時々飲んでいた)」(3点), 「あまり食べていなかった (あまり飲まなかった)」(2点), 「全く食べていなかった (全く飲まなかった)」(1点)としてスコア化し, 妊娠前後の摂取頻度の変化について, Wilcoxonの符号付き順位和検定を用い分析を実施した。なお統計解析にはSPSS Statistics 22 for Windowsを用い, 統計的有意水準は $p < 0.05$ とした。

6. 倫理的配慮

調査の際には共同研究者より研究協力者 (妊婦) に本研究の目的と趣旨, 個人情報保護について口頭で説明を行った。また, 調査結果は研究目的以外に使用しないことを説明し, アンケートの返送をもって研究への同意が得られたものとした。なお, 北京中医薬大学, A婦幼保健院の研究倫理委員会の

承認を得て実施した。

結 果

1. 研究協力者の背景

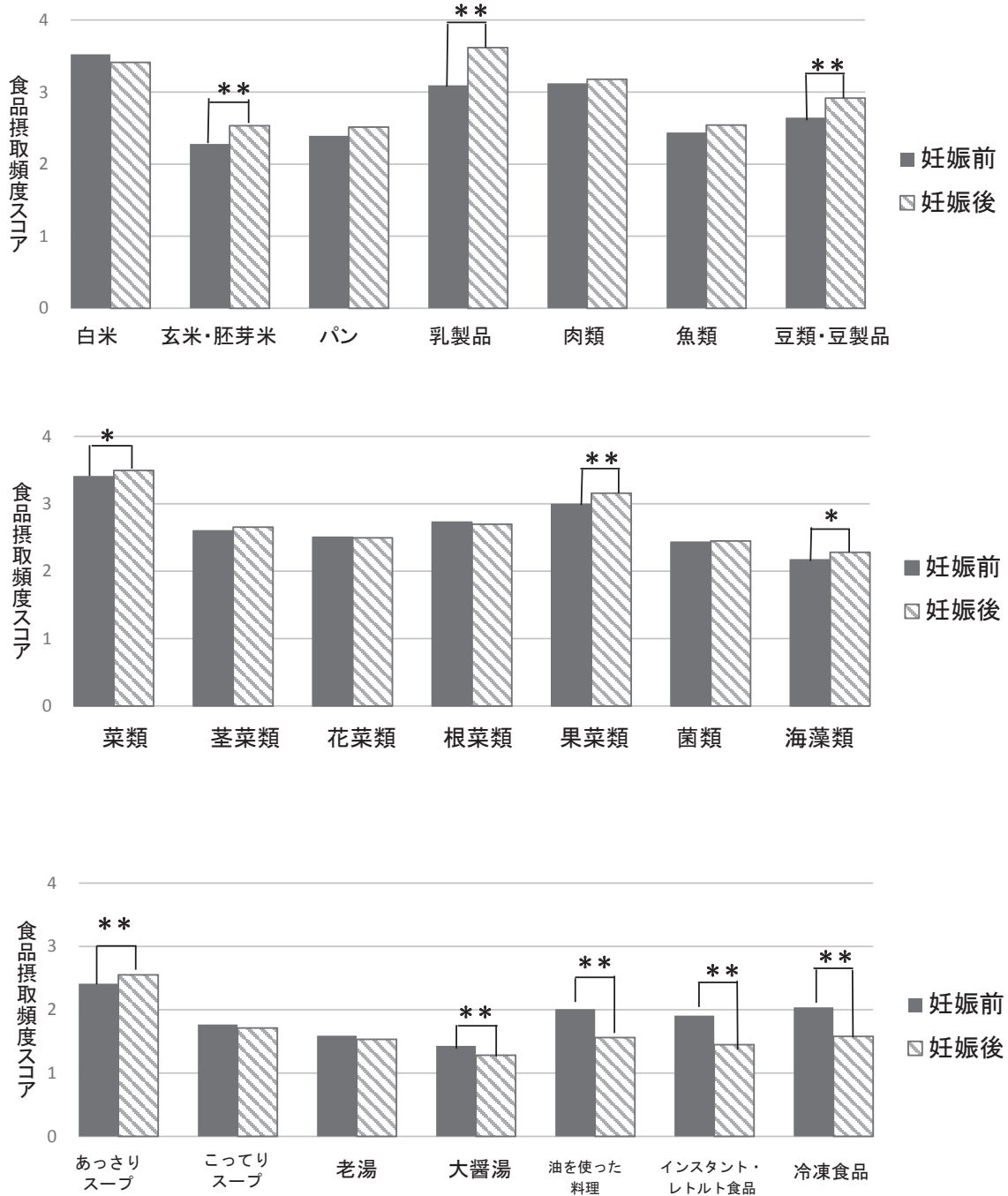
平均年齢は30.9±3.4歳であり, 研究協力時の妊娠週数は28.8±9.4週であった。また妊娠前の体重は56.8±8 kg, 研究協力時の体重は67.8±9.7 kgであった。

2. 妊娠前後での食品摂取頻度の変化

1) 食品 (図 1)

妊娠後に摂取頻度が有意に増加した食品は「乳製品」「豆類・豆製品」「玄米・胚芽米」「果菜類」「あっさりスープ」の5品目であった (p < 0.01)。次いで「海藻類」「菜類」の2品目であった (p < 0.05)。

妊娠後に摂取頻度が有意に減少した食品は「イン



妊娠前後で有意差あり (*P<0.05 **p<0.01: Wilcoxon の符号付き順位和検定)

図 1 妊娠前後での食品摂取頻度の変化

スタント・レトルト食品」「冷凍食品」「油を使った料理」「大醬湯」の4品目であった (p < 0.01).

2) 嗜好品

(1) 間食 (図2, 表1)

妊娠前に間食をよく食べていた者は4名 (3.7%) であった。時々食べていた63名 (58.9%), あまり食べていなかった26名 (24.3%), 全く食べていなかった9名 (8.4%) と、時々食べていた, あまり食べていなかった者が83.2%を占めた。

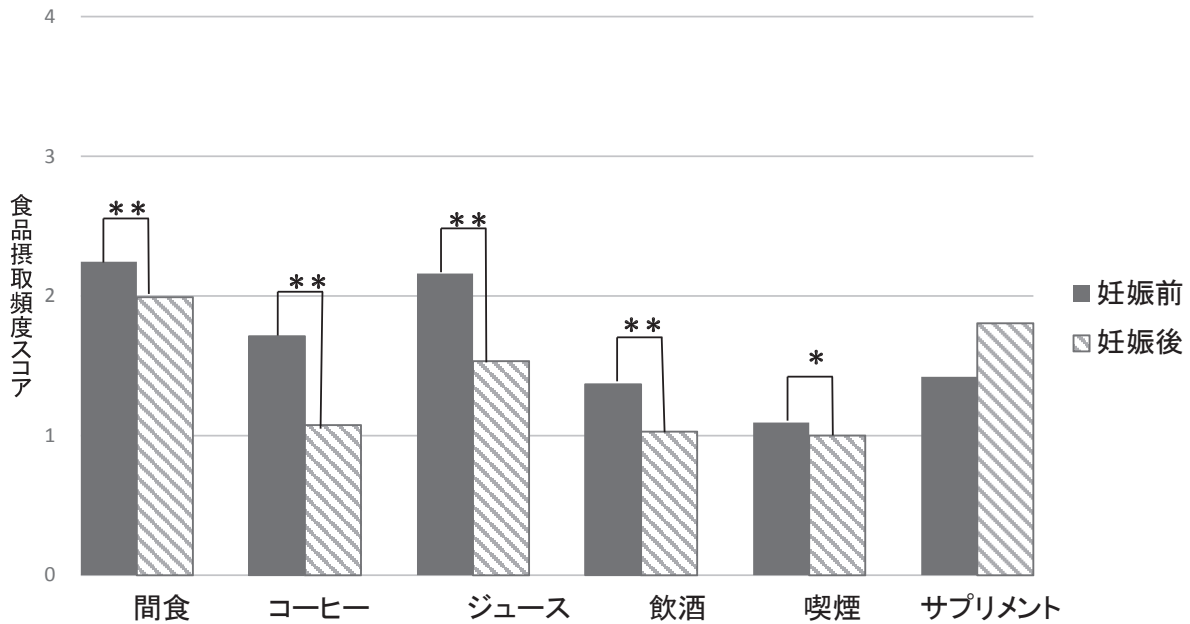
妊娠後に間食をよく食べていた者は4名 (3.7%) であった。時々食べていた60名 (56.2%), あまり食べていなかった17名 (15.9%), 全く食べていなかった26名 (24.3%) と、よく食べていた人数は

同数であったが, 時々食べていた, あまり食べていなかった者がわずかに減少し, 全く食べなかった者は24.3%で妊娠前より約3倍に増加しており, 妊娠後に間食を摂らなくなった者が有意に増加していた (p < 0.01).

間食として最も多く食べていた物は「チョコレート」で, 次いで「ケーキ, パイ」「スナック菓子」「パン」「クラッカー, クッキー」「飴」「菓子」「果物」と多種であった。

(2) コーヒー, ジュース (図2)

妊娠前にコーヒーをよく飲んでいて, 時々飲んでいて (1日1~2杯) は15名 (14%) であったが, 妊娠後は0名であった。またジュースを妊



妊娠前後で有意差あり (*P<0.05 **p<0.01: Wilcoxonの符号付き順位和検定)

図2 妊娠前後での食品摂取頻度の変化 (嗜好品)

表1 間食の内容 (複数回答) N=107

| 品目 | 人数 (名) | % | 中国語表示 |
|---------------|--------|------|---|
| チョコレート | 29 | 27.1 | 巧克力 |
| ケーキ, パイ | 26 | 24.3 | 蛋糕, 芝士蛋糕 (チーズケーキ), 蜂蜜蛋糕 蛋黄派, 水果派, 巧克力派 (派=パイ) |
| スナック菓子 | 13 | 12.1 | 点心, 中式点心 |
| パン | 11 | 10.3 | 巴黎贝甜 |
| クラッカー クッキー | 8 | 7.5 | 苏打饼干 (クラッカー), 曲奇 (クッキー), 桃酥, 绿豆酥 (酥=クッキー), 萨奇玛 (サチマ, 中国特有の菓子) |
| 糖 (飴) | 7 | 6.5 | 飴 |
| 菓子 | 4 | 3.7 | 糕点 (菓子の総称) |
| 果物 | 2 | 1.9 | |
| その他 | 1 | 0.9 | 冰激凌 (アイスクリーム) |

娠前によく飲んでいて、時々飲んでいては32名(29.9%)であったが、妊娠後は6名(5.6%)と減少し、全く飲まなかった者が58名(54.2%)と妊娠後にコーヒー、ジュースを飲用しなくなった者が有意に増加していた ($p < 0.01$).

(3) 飲酒, 喫煙 (図2)

妊娠前にアルコール類をよく飲んでいてはならず、時々飲んでいて2名(1.9%), あまり飲まなかった29名(27.1%), 全く飲まなかった73名(68.2%)であった。妊娠後に、よく飲んでいて、時々飲んでいてはならず、あまり飲まなかった3名(2.8%)とごく少人数であり、全く飲まなかった者は103名(96.3%)であった。

また妊娠前に喫煙していた者は2名(1.8%)であったが、妊娠後は0名であり、飲酒, 喫煙ともに妊娠後、禁煙・禁酒した者が有意に増加していた ($p < 0.01$).

(4) サプリメント (図2, 表2)

妊娠前にサプリメントをよく飲んでいては7名(6.5%), 時々飲んでいて3名(2.8%), あまり飲まなかった13名(12.1%), 全く飲まなかった72名(67.3%)であった。妊娠前に摂取していたサプリメントは「ビタミン剤」「カルシウム剤」「DHA」「蛋白粉」であった。

妊娠後にサプリメントをよく飲んでいては17名(15.9%), 時々飲んでいて6名(5.6%), あまり飲んでいなかった23名(21.5%), 全く飲んでいなかった56名(52.3%)と、妊娠前より摂取する者が増加する一方、あまり飲まなくなった者も増加した。

妊娠後摂取したサプリメントは妊娠中に摂取していた4品目に加え「燕窩(ツバメの巣)」「鉄剤」「妊婦用粉ミルク」であった。また少数意見として挙げた「海參(ナマコ)」「蜂王漿(ロイヤルゼリー)」「ナツメ」「阿膠」など日本では知られていない中国特有のサプリメントは、全て妊娠後から摂取し始めていた。

3. 食事に関連する内容

1) 食事時刻

食事を摂る時刻は、朝食6時30分～9時、昼食11～13時、夕食16時～20時とさまざまであった。また間食の時間は、10時と14～15時の時間帯が最も多かった。

2) 主に食事を作る人 (表3)

主に食事を作る人として最も多かったのはパートナー41名(38.3%)であるが、妊婦本人も39名(36.4%)とほぼ同数であった。次いで、妊婦の母親31名(29.0%), パートナーの母親17名(15.9%)と続き、その他5名(4.7%)の内訳は妊婦の父親やパートナーの父親, 親戚, メイドなどであった。

3食の内、朝食を作る者はパートナー47名(43.9%)と最も多く、次いでその他39名(36.4%), パートナーの母親25名(23.4%)で、朝食作りは妊婦以外の家族が多く行っていた。昼食作りは妊婦本人105名(98.1%)が圧倒的に多かった。夕食も妊婦が最も多く97名(90.7%)であった。

3) 主な食事場所 (表4)

朝食は自宅で食べるが86名(80.4%)であった。昼食は自宅で食べる43名(40.2%), 自宅外で食べる65名(60.7%)と自宅外で摂取する者が6割で

表2 サプリメント (複数回答) $N=107$

| 品目 | 人数 (名) | | | | 中国語表示 |
|--------|--------|-----|-----|------|--|
| | 妊娠前 | % | 妊娠後 | % | |
| ビタミン剤 | 7 | 6.5 | 20 | 18.7 | 維生素 (マルチビタミン) |
| カルシウム剤 | 3 | 2.8 | 10 | 9.3 | 鈣片 |
| DHA | 6 | 5.6 | 10 | 9.3 | 深海魚油, DHA, EPA |
| 燕の巣 | 0 | 0 | 7 | 6.5 | 燕窩 (美容のためのサプリメント) |
| 蛋白粉 | 2 | 1.9 | 5 | 4.7 | 蛋白粉 (たんぱく質強化) |
| 鉄剤 | 0 | 0 | 2 | 1.9 | 鉄片 |
| 妊婦用ミルク | 0 | 0 | 2 | 1.9 | 孕婦奶粉 |
| その他 | 0 | 0 | 5 | 4.7 | 海參 (2) ナマコ: 滋養強壯 蜂王漿 (1) ロイヤルゼリー 堅果 (1) ナツメ: 血や気を補う 阿膠 (1) ロバの皮から抽出した中国ではポピュラーな健康食品 補血作用があり、漢方薬としても用いられる |

表3 主に食事を作る人【朝食, 昼食, 夕食】(複数回答) N=107

| | 人数(名) | | | | | | | |
|----------|-------|------|----|------|-----|------|----|------|
| | 合計 | % | 朝食 | % | 昼食 | % | 夕食 | % |
| 本人 | 39 | 36.4 | 11 | 10.3 | 105 | 98.1 | 97 | 90.7 |
| パートナー | 41 | 38.3 | 47 | 43.9 | 35 | 32.7 | 48 | 44.9 |
| 妊婦の母親 | 31 | 29.0 | 0 | 0 | 2 | 1.9 | 4 | 3.7 |
| パートナーの母親 | 17 | 15.9 | 25 | 23.4 | 20 | 18.7 | 25 | 23.4 |
| その他 | 5 | 4.7 | 39 | 36.4 | 2 | 1.9 | 3 | 2.8 |

表4 主な食事場所(複数回答) N=107

| | 自宅 | | 自宅外 | |
|----|-------|------|-------|------|
| | 人数(名) | % | 人数(名) | % |
| 朝食 | 86 | 80.4 | 21 | 19.6 |
| 昼食 | 43 | 40.2 | 65 | 60.7 |
| 夕食 | 106 | 99.1 | 1 | 0.9 |

あった。夕食は自宅で食べる106名(99.1%)で、ほとんどの妊婦が自宅で摂取していた。

考 察

1. 中国の文化と妊婦の食生活

中国は1978年の改革開放路線以降、急速な経済発展が進行したと同時に食生活も変化した。その要因として①所得の増大、②都市化の進行、③大中家族から核家族への移行、④女性の社会進出の拡大が挙げられている(小島, 2003)。特に1987年にファストフード産業が中国へ初進出して以降、外食やグルメ志向が高収入者や若者を中心に増加する(日本貿易振興機構, 2011a)。それに伴い、矢澤(2008)は中国人の味覚が大きく変化すると危惧する声があると述べている。

1) 妊娠前後の食生活の変化

2007年、中国栄養学会が発表した「中国居民膳食指南」においては、妊婦に以下の4点を推奨している(中国营养学会, 2008)。

- 一、多摂取富含叶酸的食物或补充叶酸(葉酸または葉酸の豊富な食品を摂る)
- 二、常吃含铁丰富的食物(鉄分が豊富な食品を摂る)
- 三、保证摄入加碘食盐, 适当增加海产品的摄入(ヨウ素が豊富な魚介類を摂る)
- 四、戒烟, 禁酒(喫煙, アルコールを避ける)

この調査において妊娠後に摂取が増加した7品目は、「乳製品」「豆類・豆製品」「玄米・胚芽米」「果菜類」「あっさりスープ」「海藻類」「菜類」であり、

果菜類、海藻類は「中国居民膳食指南」で妊婦に推奨されている。

穀物類である「玄米・胚芽米」は、玄米、あわ、豆類、モロコシの一種であるコーリャンなどを指しており、中国の古典書である「黄帝内経⁴」「本草綱目⁵」に栄養価に優れ、人体の免疫力を上げる効果があると記されている。そのため古くから産婦の栄養食品として好まれている(農林水産省, 2004)。乳製品および豆類・豆製品は「中国居民膳食指南」にて一般人に推奨される指針(一般群膳食指南⁶)の一つとして「每天吃奶类, 大豆或其制品(毎日、牛乳, 豆類, 乳製品や豆加工食品を食べる)」に該当する。

妊娠後に摂取が減少した4品目は「インスタント・レトルト食品」「冷凍食品」「油を使った料理」「大醬湯」である。A 婦幼保健院では日本同様、妊婦に多菜少肉、油ものや塩分は控えるといった栄養指導が行われている他、中国国民の8割以上が自国の食料品の安全性に不安を抱いており、また健康にお金をかける人が増加してきたと報告していることから、妊婦も新鮮な食材を選択していると考えられる(産経ビズ, 2014; The Voice of Russia⁷, 2012)。

2) 間食

間食は妊娠後に摂らなくなった者が有意に増加していたが、間食を摂る者はチョコレートやケーキなど甘いものを選択していた。日本ではポテトチップスなど塩分のあるスナック菓子やチョコレート、アイスクリームなどを多く摂取している(船越, 佐藤, 吉田, 2009; 船越, 吉田, 佐藤, 2010; 大水, 江川, 中村, 島田, 2010)。中国でもスナック菓子を食べる人はいるが、妊婦教室での教育などによって妊娠後は油を使用したものを控える人が多く、また中医学の考え方として、冷たい食物は身体を冷やすと考えられているため、アイスクリームなどは摂

らないようにしている者が多いと考えられる。

間食は元来、1日朝夕2食であった時代に夜間や激しい労働を行う者が、昼や深夜に必要なに応じて摂った栄養補給(補食)であった。しかし1日3食が習慣化し飽食となった現代では間食に栄養補給の意味は薄れ、むしろ間食は好ましくない食行動と捉えられるように変化しつつある(日本小児歯科学会, 2011)。厚生労働省は妊婦の間食について「妊産婦のための食事バランスガイド」と「妊娠期の至適体重増加チャート」を利用することを推奨しているが、間食の具体的内容に関する記載はみられない(厚生労働省, 2006)。同様に「中国居民膳食指南」にも記載がないことから、今後妊婦の間食に関する指針が必要になると思われる。

3) コーヒー, ジュース

妊娠前にコーヒーを飲んでいたら15名(14%)のみであり、妊娠後は全員がコーヒーを飲まないように変化していた。またジュースを妊娠前に飲んでいたら32名(29.9%)で、妊娠後ジュースを飲んでいたら6名(5.6%)と激減しており、妊娠後コーヒー、ジュースともに飲用しなくなった者が有意に増加していた($p < 0.01$)。

中国には古くから健康を目的とした生薬としてのお茶文化が根付いており、コーヒーを飲むことがあまり浸透していない(中国風聞帖, 2014)。また妊娠中は刺激物を避けた方がよいという中医学の考え方からコーヒーやジュースの飲用を控えていると考えられる(呉, 2013; 増田, 2011)。

4) 飲酒, 喫煙

妊娠前に飲酒していた者は2名(1.8%)のみで、妊娠後はほとんど飲まないに変化していた。また妊娠前に喫煙していた者は2名(1.9%)で、妊娠後には禁煙しており、飲酒、喫煙ともに妊娠後、禁煙・禁酒した者が有意に増加していた($p < 0.01$)。

中国人女性は男性に比べて飲酒や喫煙の慣習がないといわれている(朴, 2009; 柳川, 2010; Wang et al., 2013)。今回の調査においても同様であった。よって妊婦の飲酒率、喫煙率もともに非常に低かった。

5) サプリメント

妊婦が多く摂取していたサプリメントは、ビタミン類や鉄・カルシウム剤、DHAであったが、蛋白粉の他、妊婦用ミルクが多く飲まれているのが日本との大きな相違であった。蛋白粉の主な原料は大豆

や牛乳、卵白等であり、妊婦は栄養強化の目的で摂取している。中国では肥満者のダイエットにも効果があるといわれており、一般にも広く浸透している。妊婦用ミルクの主な成分は、葉酸、鉄、亜鉛、カルシウム、ビタミンB₁₂などであり、スーパーでも多く販売されており、妊婦は栄養強化のために積極的に飲用していた。

2009、2010年に佐藤らが行った栄養調査では、「身体感覚活性化マザークラス」に参加した妊婦はクラス参加後、食への意識が高まった結果、主食、副菜の摂取が増加し、動物性蛋白、脂肪の他、菓子や嗜好品、乳製品は減少していた。一方、日本のT市の病院で調査した妊婦の食は、主食、副食、主菜、乳製品、果物全ての充足率が極めて低く、偏った栄養バランスとなっており、妊娠中の教育の重要性が明らかになっている(佐藤ほか, 2011a; 佐藤ほか, 2011b)。よって今後、中国においても妊婦へ産褥期、育児期まで先を見通した栄養教育が十分に行われることが妊婦の肥満や食行動の改善につながると考えられる。

6) 食事時刻と場所

食事を摂る時刻は3食ともに、2~5時間の時間帯の幅がみられた。妊婦や家族の生活形態によるものと思われる。これは日本人の食事時刻とほぼ同様であった(NHK放送文化研究所, 2011)。

また食事場所として昼食を自宅外で摂る者は65名(60.7%)で、昼食を作っていると答えた者が105名(98.1%)を占めた。中国では就労女性が多いため、昼食は職場(自宅外)で摂る者が多いと思われる。中国にはもともと冷えた食物を摂取する習慣がないため、女性が日本のように弁当を職場へ持参して食べることはあまりないといわれている(日本貿易振興機構, 2011b; Record China, 2009)。しかし近年、中国で日本の弁当文化が注目され持参した弁当を保温庫や電子レンジで温める他、保温機能付の弁当箱を使用する人が増加している(ダイヤモンド・オンライン, 2014; COURRIER Japon, 2011)。したがって妊娠前、女性は昼食時にレストランを利用したりファストフードを購入していたが、妊娠後は栄養バランスや外食の安全性を考え、手作り弁当を温めて摂取していると推測される。

2. 職業妊婦の増加

1) 職業妊婦と家族

中国は1949年中華人民共和国成立後、一貫して

女性の社会進出を奨励し、女性が結婚、出産しても仕事を中断せず、定年まで働き続けられるよう男女の「同工同酬⁸」や「五期⁹」の特別労働保護、託児所、幼稚園など行政が女性の労働を支援してきた。そのため中国は世界でも群を抜いて女性の就業率が高く、男女の家事分担が進んでいると言われている(大浜, 2010)。

妊娠中、主に食事を作る人として最も多かったのは「パートナー」38.3%であった。また次に多いのは「妊婦本人」で、その次に「妊婦の母親」「パートナーの母親」であったことから、北京では男性も家事・育児を行うことは当然なこととして捉えられていると考えられる。実際、妊婦対象の栄養教室には、妊婦以外に夫や実母・義母なども参加していた。

夫婦が共働きの場合、子どもが3歳になるまで実父母・義父母に子どもの世話を依頼することが多くなるが、依頼するというよりむしろ実父母・義父母が喜んで行うとのことであった(3歳で幼稚園、託児所に入園する)。付(2006)の調査では、正規就業している女性の94.1%が産後18カ月までに職場に復帰していた。

日本では、第1子を妊娠、出産を機に退職した女性が57.6%で、その理由として「家庭や育児を優先したいから」「家庭を大事にしたいから」に次いで「職場の出産・子育ての支援制度が不十分だったから」を挙げており(明治安田生命福祉研究所, 2014)、仕事と育児を両立できない日本と中国は対極した社会状況である。

中国では核家族化が進行しているが、女性が妊娠すると妊婦の生活を家族皆で支えるように生活形態が変化する。これも一人っ子政策¹⁰により、子どもは宝として尊重されるが故であろう。

2) 中国の出産事情と妊婦を支える家族

2010年に中国新聞網¹¹は妊婦の73%がWHO推奨の体重増加幅を超えており、妊娠中の体重増加が15kgを超えた妊婦は80%に上ったと報告している。それに伴う帝王切開出産は56%であった(Record China, 2010)。日本の帝王切開率23.3%(厚生労働省, 2011)と比して高率である。

入院中の食事は日本のような病院が提供する産褥用の特別メニューはないが、食堂では多菜少肉、豆乳、牛乳、麺類など消化のよい食事が提供されており、特に出産直後は卵スープなどあっさりとしたスープを勧めており、A 婦幼保健院では退院後の食

事として妊娠中同様、褥婦に多菜少肉で、油を控え、バランスのよい食事を摂るようにアドバイスを行っている。本研究結果でも妊娠後に野菜類である「豆類・豆製品」「果菜類」「菜類」と「あっさりスープ」の摂取頻度が有意に増加し、「油を使った料理」は有意に減少していたことから、A 婦幼保健院で行われている栄養教育の成果があらわれていると考えられる。

中国には昔から「子どもは大きく育てた方がよい」という思想があり、「一人吃二人補(1人で食べて2人分の栄養を補う)」という考え方が現代も広く浸透している。本研究協力者の協力時の妊娠週数は28.8±9.4週であり、その段階で体重増加量は約11 kgであった。日本人の平均体重増加量は全妊娠期間を通して約10 kgであり(上田, 吉田, 森川, 2007)、この差は大きい。中国では妊婦の過度な体重増加による妊娠糖尿病罹患の増大が喫緊の課題となっている。

よって今後、妊婦への栄養や運動に関する教育は妊婦だけでなく妊婦を支える家族も巻き込み、家族全体の健康を俯瞰した教育を行うことが社会全体の健康増進へとつながると考えられる。

結 論

今回、本研究を通して中国における妊婦の食の現状と食生活について以下のことが明らかになった。

1. 妊婦の研究協力時の平均妊娠週数28週であり、その段階で体重増加量は約11 kgであった。
2. 中国人女性が妊娠後に摂取頻度が有意に増加した食品は「乳製品」「豆類・豆製品」「玄米・胚芽米」「果菜類」「あっさりスープ」「海藻類」「菜類」の7品目であった。また妊娠後に摂取頻度が有意に減少した食品は「インスタント・レトルト食品」「冷凍食品」「油を使った料理」「大醬湯」の4品目であった。
3. 間食は妊娠前より妊娠後に摂らなくなった者が有意に増加した。間食の内容は、チョコレートやケーキなど甘いものを多く選択していた。また中医学の考え方として、冷たい食物は身体を冷やすと考えられているため、アイスクリームなどの摂取はみられなかった。
4. 妊婦が多く摂取していたサプリメントは、ビタミン類やカルシウム剤、鉄剤、DHAであった。
5. 妊娠前にコーヒーを飲んでいた者は14%であっ

たが、妊娠後は全員がコーヒーを飲まないように変化していた。またジュースを妊娠前に飲んでいた者は29.9%で、妊娠後ジュースを飲んでいた者は5.6%と激減していた。

6. 妊娠前に飲酒していた者は2名(1.8%)のみで、妊娠後はほとんど飲まないように変化していた。また妊娠前に喫煙していた者も2名(1.8%)であったが、妊娠後の飲酒はほとんどなく喫煙も0であった。
7. 妊娠中、主に食事を作る人は「パートナー」であり、次いで「妊婦本人」「妊婦の母親」「パートナーの母親」の順であった。

おわりに

中国では昔から大きな児を産むことがよいとされる風習がある。また一人っ子政策により生まれてくる児がすべて貴重児で妊婦は大切にされ、その結果大幅な体重増加や妊娠糖尿病、異常分娩の増加が問題となっている。今回調査した医院では妊婦や家族に栄養教育を行っているが、妊娠後女性は家族に大切にされることで、運動量の低下や過度な食事摂取、間食を摂ることによって、著しい体重増加の状態にあった。

今後、栄養や運動に関する教育は妊婦と妊婦を支える家族と共に、家族全体の健康を俯瞰した教育を行うことの必要性が示唆された。

なお、本研究は平成23年度～平成24年度福岡県立大学奨励交付金研究(プロジェクト研究 代表:佐藤香代)の助成を受けて行った。

脚注

1. 新華網:中国北京市にある中国の国営通信社が運営するポータルサイト
2. 菜類, 茎菜類, 花菜類, 根菜類, 果菜類, 菌類:「菜類」キャベツ, 白菜など, 「茎菜類」ネギ, セリなど, 「花菜類」アスパラガス, ブロッコリーなど, 「根菜類」カブ, 人参, 玉ねぎなど, 「果菜類」カボチャ, キュウリ, 茄子など, 「菌類」きのこ類。
3. あっさりスープ, こってりスープ, 老湯, 大醬湯:「あっさりスープ」とは卵や野菜などのスープ, 「こってりスープ」とは肉や魚の入ったスープ, 「老湯」とはトロ火で長時間かけて作る濃い

スープ, 「大醬湯」とは日本でいう味噌汁にあたる。

4. 黄帝内経:現存する中国最古の医学書
5. 本書網目:中国の本草学史上, 最も分量が多く, 充実した内容の薬学著書. 全52巻
6. 一般群膳食指南:中国营养学会が一般人へ推奨する10項目の食生活指針
 - 一, 食物多样, 谷类为主, 粗细搭配(穀物を主食として, 多様な食品を食べよう)
 - 二, 多吃蔬菜水果和薯类(多くの野菜, 果物, イモ類を食べよう)
 - 三, 每天吃奶类, 大豆或其制品(毎日, 牛乳, 豆類, 乳製品や豆加工品を食べよう)
 - 四, 常吃适量的鱼, 禽, 蛋和瘦肉(魚・家禽類, 卵, 赤身の肉を食べよう)
 - 五, 减少烹调油用量, 吃清淡少盐膳食(調理油を減らし, 塩分の少ない食事を選ぼう)
 - 六, 食不过量, 天天运动, 保持健康体重(健康的な体重管理のため, 摂取量と身体活動のバランスを取ろう)
 - 七, 三餐分配要合理, 零食要适当(3食バランスよく食事をし, 間食は適量にしよう)
 - 八, 每天足量饮水, 合理选择饮料(毎日, 水を十分に飲んで, 飲み物も適切に選ぼう)
 - 九, 如饮酒应限量(もしアルコールを飲むなら, ほどほどに)
 - 十, 吃新鲜卫生的食物(新鮮で衛生的な食品を食べよう)
- ※日本語訳は「中国における食生活の変化と生活習慣病(矢澤, 常盟, 2013)」より引用
7. The Voice of Russia:ロシア連邦にある全ロシア国営テレビ・ラジオ放送会社系列の国際放送
8. 同工同酬:性別の区別なく同じ労働に対して同一賃金を保証する制度
9. 五期:月経・妊娠・出産・哺乳・更年期
10. 一人っ子政策:中華人民共和国で改革開放政策が始動した1979年に始まった人工規制政策(正式名称:計画生育政策)。この政策の効果によって現在の中国本土では少子化が進行し, 労働力不足等の問題が生じている。そこで条件付きで第2子が認められるようになった
11. 中国新聞網:中国北京市にある中国の国営通信社が運営するポータルサイト

文 献

- COURRIER Japon. (2011/7/31). 突撃！中国人のリアルご飯. 2014/12/11
<http://courrier.jp/blog/?p=7830>
- ダイヤモンド・オンライン. (2014/12/5). 中国で日本製品が空前のブーム！上海自由貿易試験区活用のシナリオ. 2014/12/11
<http://zasshi.news.yahoo.co.jp/article?a=20141205-00063223-diamond-soci&p=1>
- 付国偉. (2006). 中国都市部における子育ての特徴に関する調査研究. *立命館産業社会集*, 41 (4), 129-141.
- 船越咲子, 佐藤香代, 吉田 静. (2009). 妊娠前と妊娠中の食事の実態調査. *平成21年度福岡県立大学卒業研究論文*. 全36頁.
- 船越咲子, 吉田 静, 佐藤香代. (2010). 妊娠期の食生活の実態調査—妊娠が食生活に与える影響. *母性衛生*, 51 (3), 118.
- 吴光驰. (2013). *孕期营养实用大百科*. 北京. 中国轻工业出版社.
- Guang Ning, Wenhua Zhao, Weiqing Wang, Juliana C.N. Chan. (2013/9/3). Study Evaluates Prevalence of Diabetes Among Adults in China. 2014/11/21
<http://media.jamanetwork.com/news-item/study-evaluates-prevalence-of-diabetes-among-adults-in-china/>
- 小島麗逸. (2003). 中国の伝統的食文化の変化. *日本貿易会月報*, 598, 20-25.
- 項 密. (2013). 日本と中国における妊娠期女性の生活習慣の比較研究. 2014/11/21
http://www.waseda.jp/sports/supoken/research/2013_2/5012A019_abs.pdf
- 厚生労働省. (2006). 妊産婦のための食生活指針. 2014/10/11
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>
- 厚生労働省. (2011). *平成22年度我が国の保健統計*, 東京. 厚生労働統計協会.
- 増田 翼. (2011). 日本と中国における幼児教育思想交渉史. *仁愛女子短期大学研究紀要*, 43, 51-59.
- 明治安田生命福祉研究所. (2014). 出産・子育てに関する調査集計データ. 2014/10/11
http://www.myilw.co.jp/life/enquete/pdf/27_02.pdf
- 日本貿易振興機構. (2011a). 食生活の国際化—外国レストランの客層二極化. 2014/10/11
<http://www.jetro.go.jp/world/asia/cn/foods/trends/1101005.html>
- 日本貿易振興機構. (2011b). 中国全土の食文化が深圳に集結！. *深圳スタイル*. 21-30.
- 日本看護協会. (2014/6/3). 「2013年看護職のたばこ実態調査」結果.
<http://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/2014/tabakohokoku-2014.pdf>
- 日本小児歯科学会. (2012/2/28) こどもの間食に関する考え方. 2014/10/11
http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index03_08.html
- NHK 放送文化研究所. (2011/2/23). 2010年国民生活時間調査報告書. 2014/10/12
<http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/lifetime/pdf/110223.pdf>
- 農林水産省. (2004). 生体機能調節に着目した加工食品の開発に関する動向 穀類. *食品の生体調節機能に関する研究*, 30, 268-291.
- 大浜慶子. (2010). 子育てと性別役割分担について—中国の実情. 2014/10/11
http://www.kfaw.or.jp/correspondents/docs/20-1_China_J.pdf
- 大水由香里, 江川陽子, 中村仁美, 島田友子. (2010). 妊婦の食生活と医療者の食事指導との関連性について. *母性衛生*, 50 (4), 575-585.
- 朴 順子. (2009/11). 中国人の生活の知恵 百薬の長—“お酒”の賢い飲み方. 2014/10/12
http://www.jomf.or.jp/include/disp_text.html?type=n100&file=2009110106
- Record China. (2009/12/25). 「弁当男子&女子」が大増殖！ホワイトカラー層の食生活に変化—中国. 2014/10/12
<http://www.recordchina.co.jp/a38262.html>
- Record China. (2010/8/1). 太り過ぎの妊婦は7割, 巨大児の出産率は10%以上—中国. 2014/10/12
<http://www.recordchina.co.jp/a44181.html>
- 産経ビズ. (2014/3/22). 有機食品に目覚める中国 割高でも安全志向「健康への一種の投資よ」. 2014/10/12
<http://www.sankeibiz.jp/macro/news/140321/>

mcb1403212159008-n1.htm

佐藤香代, 安河内静子, 吉田 静, 佐藤繭子, 小林絵里子, 鳥越郁代, 石村美由紀, 小松啓子, 岡村真理子. (2011a). 身体感覚に焦点を当てた女性の健康ケアモデルの開発と展開に関する研究—「身体感覚活性化マザークラス」に参加した母子の栄養学的調査—. 平成21-22年度研究奨励交付金研究成果報告書, 4-7.

佐藤香代, 安河内静子, 吉田静, 佐藤繭子, 小林絵里子, 鳥越郁代, 石村美由紀, 小松啓子, 岡村真理子. (2011b). 身体感覚に焦点を当てた女性の健康ケアモデルの開発と展開に関する研究—妊婦の食におけるガイドライン作成の試み—. 平成21-22年度研究奨励交付金研究成果報告書, 31-34.

佐藤香代, 鳥越郁代, 安河内静子, 吉田 静, 小林絵里子, 郝 暁卿, 侯 小妮, 邬 继红. (2013a). 日本と中国における妊婦の食の比較調査研究. 平成23-24年度研究奨励交付金研究成果報告書, 23-26.

佐藤香代, 吉田 静, 鳥越郁代, 安河内静子, 小林絵里子. (2013b). 中国における妊婦の食生活 (第1報). 母性衛生, 54 (3), 345.

佐藤香代, 吉田 静, 鳥越郁代, 安河内静子, 小林絵里子. (2013c). 中国における妊婦の食生活 (第2報). 母性衛生, 54 (3), 346.

新華網. (2013/8/26). 帝王切開の割合, 中国が世界一で46% 太り過ぎ妊婦多く巨大児の1割超. 2014/10/12

<http://www.xinhua.jp/socioeconomy/photonews/357822/>

The Voice of Russia. (2012/1/8). 中国国民の80パーセント以上が食品に不安. 2014/10/12

<http://japanese.ruvr.ru/2012/01/08/63531750/>

中国营养学会. (2008). 中国居民膳食指南. 西藏. 西藏人民出版社.

中国風聞帖. (2014/1/15). お茶の国・中国に広がるコーヒー文化. 2014/10/12

<http://www.chinainternship.co.jp/magazine/magazine-116.html>

上田恵子, 吉田昭三, 森川 肇. (2007). 非妊時の体格別にみた妊娠母体の指摘体重増加量に関する研究. 母性衛生, 48 (1), 122-131.

Wang Chao, Xue Haifeng, Wang Qianqian, Hao Yongchen, Li Dianjiang, Gu Dongfeng, Huang Jianfeng. (2013). Effect of Drinking on All-Cause Mortality in Women Compared with Men: A Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, 23(5), 373-381.

柳川俊之. (2010/8/23). なぜ日本の女性はタバコを吸いたがるのか. 2014/10/12

http://news.searchina.ne.jp/disp.cgi?y=2010&d=0823&f=national_0823_029.shtml

矢澤彩香, 常 盟. (2013). 中国における食生活の変化と生活習慣病. *Journal of Life Science Research* 11, 5-9.

矢澤智也. (2008). 北京の人々の食文化の変遷. 横浜市立大学 北京フィールドワーク報告書. 2014/10/12

http://www.yokohama-cu.ac.jp/campuslife/pdf/2_5.pdf

受付 2014. 10. 14

採用 2015. 1. 7