

## 富大研究グループ

富大医学薬学教育部生命・臨床医学専攻博士課程の井上真理子さんらの研究グループは、女性が妊娠中にチーズをよく食べると、産まれた子どもの3歳時の睡眠不足リスクが低くなるという研究結果を発表した。環境省が2010年度から継続する「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」に登録された妊婦と子6万4200組を対象に、妊娠から7カ

# 妊娠中にチーズ 子の睡眠に好影響 3歳時のリスク低く

月までに発酵食品を食べた量と子どもの3歳時点での睡眠不足の関連を調べた。チーズを多く食べた妊婦は、食べなかった妊婦に比べ、睡眠不足の子どもが少なかった。チーズを食べた量が多いほど、睡眠不足の割合が少なくなっていた。同グループによると、これまでの研究で、発酵食品を積極的に食べると腸内細菌叢が変化し、覚醒・睡眠リズムが良くなることが分かっている。妊娠中に味噌汁を多く飲んでいると、子どもの1歳時の睡眠不足リスクが低くなるなどの結果が出ている。

同大学術研究部医学系の稲寺秀邦教授は、妊娠中に非加熱のナチュラルチーズを食べると、リステリア菌の感染リスクが高まる危険性があるとした上で、「チーズや味噌など発酵食品をバランス良くとってほしい」と話した。

成果は疫学・公衆衛生学系専門誌「BMCパブリックヘルス」にオンライン掲載された。