

1歳でヨーグルト食べると：

3歳での睡眠不足減 富大

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、1歳の時にヨーグルトをよく食べていた子どもは、3歳の時に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6万5210組を対象に、1歳時に離乳食でヨーグルトを食べた頻度と、1歳と3歳の時点における睡眠時間との関連を調べた。

週に1回以上ヨーグルトを食べていたグループは、ほとんど食べなかったグループに比べ、睡眠不足の子どもが少なかった。1週間当たりの食べる回数が多い

ほど睡眠不足の子が減る傾向があった。

グループによると、発酵食品を積極的に食べること
で腸内細菌叢が変化し、覚
醒・睡眠リズムが良好にな
る。これまでの研究で、妊
娠中にみそ汁やチーズな
どを多く摂取すると、子
どもの睡眠不足リスクが
低くなるとの結果が出てい
る。

成果は1日、小児科学系
専門誌「BMCPediatr
リクス」にオンライン掲載
された。