

妊婦がビタミンD 産後抑うつに効果

富山短大研究グループ

富山短大食物栄養学科の角田香澄講師らの研究グループは28日、女性が妊娠中にビタミンDを多く摂取すると、産後1カ月時点での抑うつ症状の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7万4840人を対象に、妊娠期間中の食事からビタミンDの摂取量を調べ、産後1カ月時点での抑うつ症状との関係を調べた。ビタミンD摂取量が多いグループは、少ないグループに比べてリスクが低下することが分かった。

ビタミンDは骨の健康に
関与するビタミンで、生活習慣病やうつ病の発症にも
関連する。魚やキノコに多
く含まれ、日光を浴びるこ
とでも生成される。

成果は28日、栄養学系専
門誌「ジャーナル・オブ・
ニュートリショナル・サイ
エンス・アンド・バイタ
ミノロジー」に掲載され
た。