

## 中村悟子先生プロフィール

中村悟子先生は平成 24 年(2012 年)に女子栄養大学で学位を取得された後、総合病院で経験を積まれました。その後、医療法人社団双鳳会山王クリニックに勤務され、妊産婦の栄養管理や栄養指導(約 1000 人/年間)を行なわれました。平成 26 年(2014 年)からは NPO 法人母子栄養懇話会に参加され、専門職向け学習会や妊婦向けイベントの運営に携わりながら、株式会社ベビーカレンダーへの離乳食レシピの提供なども行われています。平成 30 年(2018 年)から日本健康教育学会若手の会に所属され、学習会企画等の運営に携われています。令和 2 年(2020 年)に女子栄養大学大学院栄養学専攻修士課程を修了されました。

### 近年の研究テーマ

「産後うつ病リスクと妊娠後期の食行動及び食物摂取量との関連」

産後うつ病は産婦の自殺の原因の 1 つであり、虐待のリスク因子でもあることが知られています。2014 年の「健やか親子 21」の最終報告では、国内の産後うつ病リスク者の割合は 9%と報告されています。産後うつ病は母子双方に影響があることから、その対策は喫緊の課題とされています。

産後うつ病のリスク要因として栄養素(鉄、葉酸、ビタミン D 等)や食事パターンとの関連が報告されていますが、産後うつ病と食行動とのについての研究報告は少ない状況にあります。また、国内における産後うつ病のリスクと食物摂取量との関連についての調査の殆どが食物摂取頻度調査(Food Frequency Questionnaire: FFQ)を使って実施されていますが、日本国内で妊娠期の女性に対して妥当性が確かめられている食物摂取頻度調査は存在していません。

そこで本研究では、産後うつ病リスクと食行動および食物摂取量の関連を、連続しない 3 日間(平日 2 日、休日 1 日)の食事記録(半秤量食事記録法)から明らかにすることを目的として実施しています。

### その他の活動

なし

### 受賞歴

なし