

2026年6月16日

コンビ株式会社

代表取締役社長: 松浦 康詞

〒111-0041 東京都台東区元浅草 2-6-7

TEL : 03-5828-7607 FAX : 03-5828-7662

規則正しい時刻に食事を摂ることは、産後うつ症状が低いことと関連 コンビ(株)、広島大学と共同研究を実施



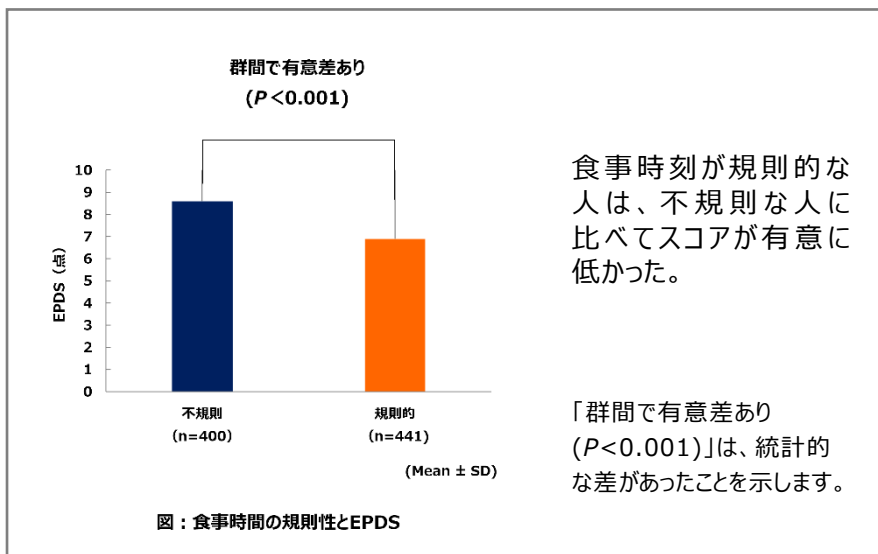
赤ちゃん用品の製造及び販売等を行うコンビ株式会社(本社:東京都台東区 代表取締役社長:松浦康詞)で、高機能食品素材の開発を行うライフサイエンス事業部は、広島大学大学院 医系科学研究科 公衆衛生学(田原優准教授)、早稲田大学(柴田重信名誉教授)と共同で、日本国内の生後0~12カ月の第一子がいる女性を対象に、産後のメンタルヘルスと食事時刻の規則性との関連を明らかにすることを目的とした研究を実施しました。

本研究の結果、食事時刻が規則正しい人は、産後うつ症状スコアが低いことが見出されましたのでご報告します(※1)。

■ 研究方法

匿名のWeb調査にて、日本国内の生後0~12カ月の第一子がいる女性841名を対象に、エディンバラ産後うつ病質問票(EPDS:スコアが高いとうつ症状が強い)(※2)を使用した産後のメンタルヘルスを評価しました。また、自己記入式の質問票により、食事の規則性や朝食の摂取頻度について把握しました。分析にあたっては、健康や睡眠の特徴、パートナーの勤務日数など、食事以外に影響を及ぼす可能性のある要因を考慮した上で、一般化推定方程式(※3)を用いて、うつ症状の指標であるEPDSスコアと食事習慣との関連性を検討しました。

■ 研究結果



食事時刻が規則的な人は、不規則な人と比較して、うつ症状の指標であるEPDSスコアが有意に低いことが確認されました(図)。また、一般化推定方程式を用いた解析結果からは、朝食を食べるかどうかよりも「食事時刻の規則性」が、よりEPDSスコアと関連していることが示されました。

これらの結果から、食事内容だけでなく「食べる時刻」という観点で、産後のメンタルヘルスにおいて新たな行動改善の手がかりとなる可能性が示唆されました。

■ 今後の展開

産後1年間は産後うつの発症リスクが高いことが知られていますが、本研究により食事習慣を整えることが、その軽減につながる可能性が示唆されました。

当社では、体内時計の調節に関わる遺伝子(時計遺伝子)に作用する健康食品素材「ネムノス®」を開発しています。今後は本研究の結果をもとに、育児期の心身の健康をサポートする取り組みをさらに推進してまいります。



(※1)本研究成果は、国際学術誌「BMC Pregnancy and Childbirth」にて2026年5月13日に公開されました。

(※2)産後うつ病の可能性を早期発見するためのスクリーニング検査です。10種類の項目で構成された自己記入式の質問票です。

(※3)相関があるデータを平均的に分析する統計手法です。

■ 研究の背景

産後うつは、出産後の女性の約12～17%が経験するとされ^(※4)、本人の生活の質だけでなく、育児にも影響を及ぼす重要な課題です。しかしながら、有効な予防・改善方法は十分には確立されておらず、当社では日常生活に取り入れやすい新たなアプローチに着目し、本研究に取り組みました。

近年、「いつ食べるか」という食事のタイミング(時間栄養学)が、体内時計や代謝機能に加え、行動や神経機能とも関連する可能性が示されており^(※5)、注目が高まっています。また、食事時刻の不規則さは、生活習慣の乱れや睡眠障害とともに、抑うつや不安といったメンタルヘルスの低下と関連することが報告されています^(※6・7)。

育児期は、夜間の授乳やお世話によって、生活リズムが乱れやすい時期です。本研究では、産後のメンタルヘルスと食事時刻の規則性との関連を明らかにすることで、育児期の健康を支える新たなアプローチの確立を目指しました。

参考文献

- (※4) Shorey S, Chee CYI, Ng ED, Chan YH, Tam WWS, Chong YS. Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: A systematic review and meta-analysis. J Psychiatr Res. 2018;104:235-48.
- (※5) Tahara Y, Qian J, Oike H, Escobar C. Editorial: The present and future of chrono- nutrition studies. Front Nutr. 2023;10:1183320.
- (※6) Tahara Y, Makino S, Suiko T, Nagamori Y, Iwai T, Aono M, et al. Association between Irregular Meal Timing and the Mental Health of Japanese Workers. Nutrients. 2021;13(8).
- (※7) Zhang E, Li H, Han H, Wang Y, Cui S, Zhang J, et al. Dietary Rhythmicity and Mental Health Among Airline Personnel. JAMA Network Open. 2024;7(7):e2422266.

[取材のお申し込みはこちら](#)

リリースに関するお問い合わせ先：経営企画室 広報 青山 TEL：03-5828-7607 / メールアドレス：pr@combi.co.jp
健康食品素材に関するお問い合わせ先：ライフサイエンス事業部 TEL：048-845-5710