

【妊娠・出産・育児にまつわる噂を大調査！】
「つわりがキツイと赤ちゃんがパパ似説」は本当だった！？
297人のママと専門家が徹底検証！
調査結果を公開しました

「つわりがひどいと赤ちゃんはパパ似になるらしい」「つわりが辛いのは、自分と異なるパパの遺伝子を体が拒否しているから」――そんな噂を耳にしたことはありませんか？ この噂は「自分とは別の人間であるパパの遺伝子が強く働くほど、その拒否反応としてつわりが重くなる。パパの遺伝子が強いということは、赤ちゃんがパパ似になる」という説に基づくもののようです。

ママたちの間で語り継がれるこの噂。つわりの原因はホルモンバランスの変化などが関係すると言われていますが、いまだ解明されていない部分も多いことから、「もしかして本当なのかも？」と気になってしまいます。



専門家から直接アドバイスを受けられる日本最大(※)の育児支援サイトを運営する株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」<https://baby-calendar.jp/>）は、巷で話題になっている妊娠・出産・育児にまつわる数々の噂やジンクスを、リアル×専門家の視点から解明する企画をスタート！ 日常の中にある小さな噂を通して、妊娠・出産・育児にまつわる人々の思いや背景を社会が理解するきっかけをつくりたいと考えています。

※2021年11月時点において各メディア（当社選定競合サイト4社）が発表している月間PV数（当社調べ）

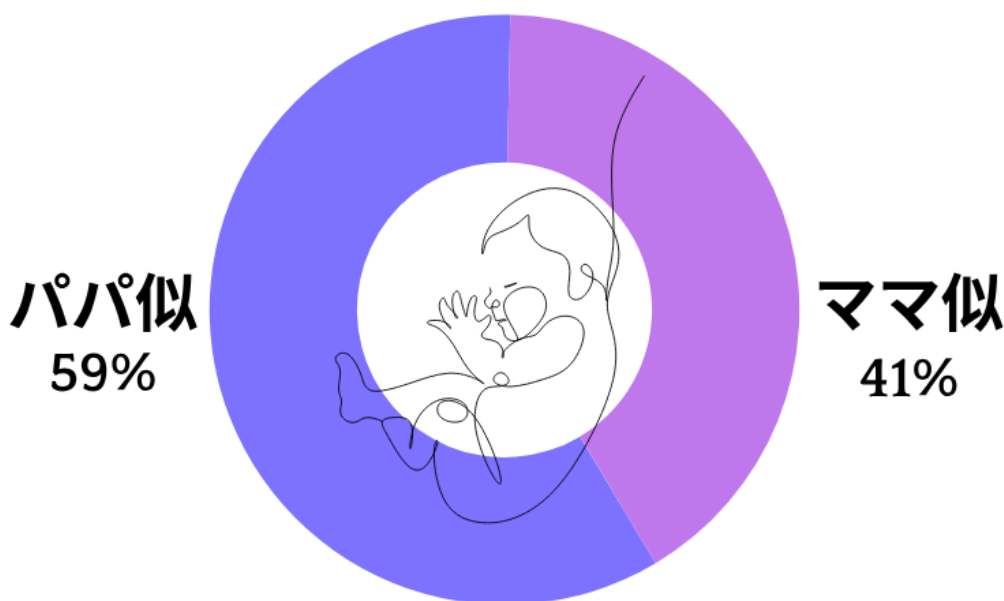
今回は「つわりのつらさ」と「赤ちゃんがパパとママどちらに似ているか」、その関係性について、297 人のパパ・ママにアンケート調査を実施しました。調査から見えた結果とは…？

【調査サマリー】

1. つわりがキツかったママの約 6 割が「赤ちゃんはパパ似」と回答！
2. ママたちの体験談
3. つわりの重さと赤ちゃんの顔立ちに関係はある？ 医師の見解は？【産婦人科 三鷹レディースクリニック院長 天神尚子氏】

1. つわりがキツかったママの約 6 割が「赤ちゃんはパパ似」と回答！

つわりがキツかったママ 赤ちゃんはどちら似だった？



ベビーカレンダー調べ
調査：2025年9月 回答数：297名中124名

 **ベビーカレンダー**
Baby Calendar

297 人を対象としたアンケートで「つわりがキツかった」と回答したママは 124 人。その中で「赤ちゃんはパパ似だった」と答えた人は 73 人（約 59%）でした。一方、つわりがキツかったママの中で「赤ちゃんはママ似だった」と答えた人は 51 人（41%）。パパ似の赤ちゃんがやや多いというデータが出ています。

まことしやかに語り継がれるこの噂ですが、今回の調査では「あたっている」と感じられるほどの大きな差は見られませんでした。

2. ママたちの体験談

アンケートに寄せられた体験談を見ても、あたっていた人・あたっていなかった人、さまざまでした。一部を紹介します。

▶噂があたっていた人

吐きづわり・食べづわり、どちらもひどく、臨月まで続きました。つわりがひどいとパパ似というのはどこかで聞いたことがありましたが特別信じていませんでした。ですが、生まれたてのわが子を見た瞬間夫のクローン？！と思うほどそっくりでびっくりしました。夫のことが好きなので、夫に似てうれしかったですが、もっとも自分に似てないのは少しさみしくもありました。(みーさん)

息子は私に似ていて、妊娠中つわりがほとんどありませんでした。噂は案外あたっているのかなと思います。(るーさん)

つわりがひどくて、妊娠初期に妊娠重症悪阻で入院しました。生まれてきた子はパパにそっくりの男の子。噂は本当だったのですね！（まめさん）

▶噂はあたらなかった人

3人子どもがいますが、つわりは軽いほう。男子、女子、みんなママ似で、パパが悲しんでいます。(やっさん)

つわりがひどかったので、自分と性別も血液型も違う子どもが生まれてくるかと思っていましたが、生まれて来たのは、自分と同じ性別、同じ血液型の夫の顔に似た赤ちゃんでした。(ささりんさん)

つわりはひどかったですが、子どもは「パパの血は入っているのかな？」と疑うくらい私似です！（けいたんママさん）

3. つわりの重さと赤ちゃんの顔立ちに関係はある？医師の見解は？

これらの結果について医学的な見解を尋ねてみると、つわりの重さと赤ちゃんの顔立ちには関連性がないとの回答でした。

医学的には、つわりの重さと赤ちゃんがパパに似るかママに似るかは、まったく関係がありません。つわりの症状は、妊娠によるホルモンバランスの変化や体質、精神的なストレスなどさまざまな要因で個人差が生じます。

一方、赤ちゃんの顔立ちは遺伝子によって決まるもので、両親それぞれの遺伝情報がどのように組み合わせるかによって決定されます。遺伝子の組み合わせがつわりの症状に影響を与えることはありません。

また、赤ちゃんの顔立ちの判断自体も主観的なもので、成長とともに変化していくため、「どちらに似ているか」を正確に判断することも難しいと言えるでしょう。／三鷹レディースクリニック院長 天神尚子氏

「つわりがキツイ→赤ちゃんはパパ似」と回答した人が約6割という結果になった本調査。しかし、6割という数字は統計的に見れば“偶然の範囲内”といえるレベルで、医学的な根拠もなく、明確な関連性があるとは言えませんでした。

では、なぜこのような噂が語り継がれてきたのでしょうか。

つわりは妊娠初期の大きな試練で、終わりの見えない吐き気や倦怠感に悩まされるママも少なくありません。そんなとき、「つらいのは赤ちゃんがパパに似ているからだ」という理由づけがあることで、つらさに意味を見出し、少しでも前向きに乗り越えようとする気持ちが生まれるのかもしれない。

また、医学的な裏づけはなくても「赤ちゃんはどちらに似ているかな？」と想像する時間は、妊娠中の楽しみのひとつ。つわりがつらい時期だからこそ、こうした噂を話題にして笑い合ったりパートナーとコミュニケーションを取ったりすることで、心が軽くなることもあるでしょう。妊娠期間を前向きに過ごすためのきっかけとして、この噂を楽しむ—そんな受けとめ方ができるといいのかもしれない。

妊娠や出産、育児の現場には、いまだ科学的に解明されていないことや、世代を超えて語り継がれてきた「言い伝え」や「噂」が数多く存在します。ベビーカレンダーでは、そんな日常の中にある小さな疑問や思わず誰かに話したくなるようなテーマをきっかけに、ママやパパをはじめとする子育て当事者の方々が楽しみながら知識を深め、さらに、それが社会全体の妊娠・出産・子育てへの理解を広げる一助となることを目指しています。

今後も、リアルな声と専門家の視点をもとに、子育てに関わるすべての人が笑顔になれる情報を発信してまいります。

【噂の真相を大調査！】

第1回：「おなかの出方で性別がわかる」は本当？おなかの横に広がるように大きくなったママの90%が女の子を出産した一方で、おなかの前に突き出たママは……？

<https://baby-calendar.jp/smilenews/detail/97550>

<調査概要>

調査タイトル：「噂の真相」に関するアンケート

調査方法：インターネットリサーチ

調査期間：2025年9月9日(火)～9月17日(水)

調査対象：株式会社ベビーカレンダーが企画・運営している「ファーストプレゼント」「おぎゃー写真館」「ベビーカレンダー全員プレゼント」のサービスを利用した方

調査条件：1人以上お子様がいらっしゃる方 297人

<「ベビーカレンダー」サイトに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2021年11月時点において各メディア（当社選定競合サイト4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

ニュースリリースはこちら▶https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー（<https://corp.baby-calendar.jp>） ※2021年3月25日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-38-2 ミヤタビルディング 10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大の PV 数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL： <https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL： <https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL： <https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL： <https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚&マッチングアプリ紹介メディア

URL： <https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名付け・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL： <https://nazuke-nameranking.jp/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL： <https://yomuno.jp/>

<公式 SNS から最新情報更新中！>

Instagram： <https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube： <https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFckHiFXsrcksuhA>

Facebook： <https://www.facebook.com/babycalendar/>

X (旧 Twitter)： https://twitter.com/baby_calendar

TikTok： https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー 担当：高橋 千尋

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。