

【妊娠中によく耳にする噂の真相を大調査！】
妊娠中のママの顔つきで赤ちゃんの性別がわかる、
これって本当？ 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

「妊娠中、顔つきがきつくなるとおなかの子は男の子、やさしい顔になると女の子」——そんな性別当てのジンクスを耳にしたことはありませんか？ 自分ではわからないものの、人から言われて気づいたという人も多いようです。

昔から多くのママたちが語ってきたこの噂。実際のところ、赤ちゃんの性別とママの顔つきの変化に関連はあるのでしょうか。



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、妊娠・出産・育児にまつわる噂やジンクスを“リアル×専門家の視点”から検証する企画を展開中。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。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

今回は「妊娠中の顔つき」と「赤ちゃんの性別」の関係について、297人のパパやママにアンケート調査を実施

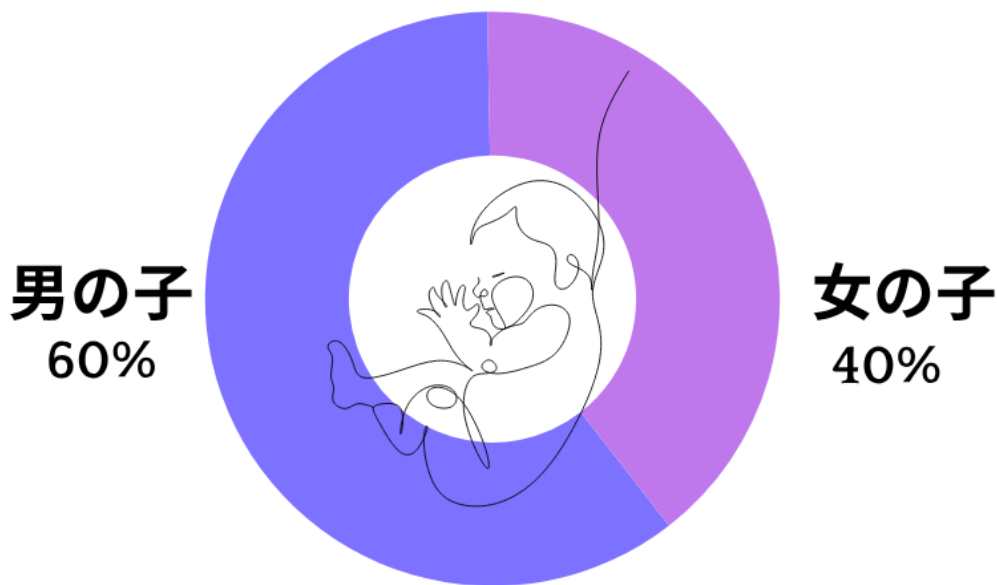
しました。

【調査サマリー】

1. 妊娠中、顔つきがきつくなったママの 6 割が男の子を出産
2. 妊娠中、顔つきがやさしくなったママの 6 割が女の子を出産
3. ママたちの体験談
4. 妊娠中のママの顔つきと赤ちゃんの性別に関係はある？医師の見解は

1. 妊娠中、顔つきがきつくなったママの 6 割が男の子を出産

妊娠中、顔つきが キツくなったママ 赤ちゃんの性別は？



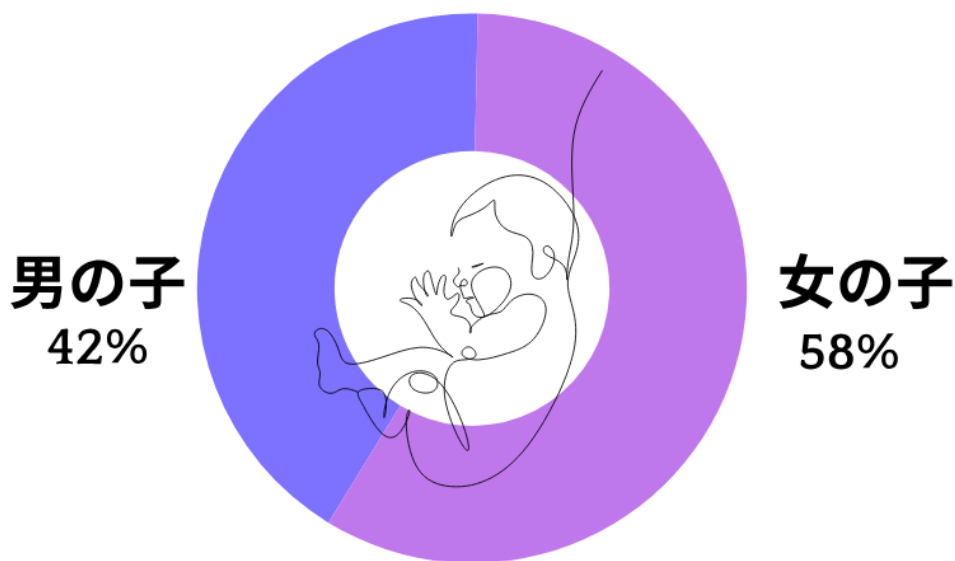
ベビーカレンダー調べ
調査：2025年9月 回答数：297名中83名

 **ベビーカレンダー**
Baby Calendar

297 人を対象におこなったアンケートで、「妊娠中に顔つきがきつくなった（きつくなったと言われた）」と答えたママは 83 人。そのうち、男の子を出産したのは 50 人（60%）でした。ジグズ通りの性別の赤ちゃんを産んだママが半分よりもやや多いものの、圧倒的な差があるとは言えない結果です。

2. 妊娠中、顔つきがやさしくなったママの 6 割が女の子を出産

妊娠中、顔つきが やさしくなったママ 赤ちゃんの性別は？



ベビーカレンダー調べ
調査：2025年9月 回答数：297名中214名

 **ベビーカレンダー**
Baby Calendar

一方、「妊娠中に顔つきがやさしくなった（やさしくなったと言われた）」と答えたママ 214 人のうち、女の子を出産したのは 125 人（58%）でした。男の子同様、ジंकス通りだったママは全体の 6 割程度。いずれも、ジंकス通りになったケースがやや多い傾向は見られましたが、統計的には偶然の範囲内と言える結果でした。

3. ママたちの体験談

アンケートには、「たしかにあたっていた！」という声や「まったく違った」という声など、さまざまな体験談が寄せられました。その一部をご紹介します。

▶あたっていた人

- ・夫がすぐに「女の子だね」と言うほど、顔つきがやさしくなったそうです。（ちーさん）
- ・自分の写真を見ると表情がやわらかくなったと思います。もともとはつり目でしたが、妊娠中は目がとろんとした印象です。（みーさん）
- ・妊娠に気づいてから毎日鏡で自分の顔をチェックしていました。 たしかに、妊娠初期に顔つきがいきなりきつくなりました！ でも中期くらいには通常に戻りました。（まめさん）

▶あたらなかった人

- ・顔はあまり変わらなかったけれど、性格がシャープになった気がします。（ペーさん）

・妊娠前は目付きが悪いこともありきつい印象を与えがちでしたが、太ったという意味もあるのか、やさしい雰囲気になったと言われました。たしかにそんな気がします。でも赤ちゃんは男の子でした。（さきさん）

・男の子だと思う！と友人にも言われるほど、顔が変わっていたようですが、赤ちゃんは女の子でした！（ゆずさん）

4. 妊娠中のママの顔つきと赤ちゃんの性別に関係はある？医師の見解は

この「顔つきジンクス」、医学的にはどのように考えられているのでしょうか。三鷹レディースクリニック院長・産婦人科医の天神尚子氏にお話をうかがいました。

妊娠中はホルモンバランスの変化によって、肌の状態や表情筋の動かし方、むくみや血流などが変化します。そのため「顔つきが変わった」と感じるがありますが、それは体内のホルモン（主にエストロゲンやプロゲステロン）の影響によるもので、赤ちゃんの性別とは関係がありません。

このようなジンクスは、おなかの赤ちゃんの誕生を楽しみに待つ気持ちはもちろん、妊娠中に変化していくママの姿をあたたく見守る気持ちから生まれたのかもしれない。

医学的根拠はないものの、赤ちゃんの性別を考える時間は、妊娠期の楽しみのひとつ。体調や気持ちが不安定になりやすい時期だからこそ、こうしたジンクスをきっかけにパートナーや家族と笑い合うことで、少し気持ちがらくになるのかもしれない。

妊娠や出産、育児の領域には、いまだ科学的に説明できないことや、古くから途絶えることなく語り継がれてきた「言い伝え」が数多く存在します。ベビーカレンダーでは、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られるように、そして、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。

<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

【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>

第2回：【妊娠・出産・育児にまつわる噂を大調査！】「つわりがキツい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！

<https://baby-calendar.jp/smilenews/detail/98189>

<「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。

※2024 年 11 月時点において各メディア（当社選定競合メディア 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://baby-calendar.jp/nazuke/>

■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。