

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	生活習慣病予防のための食生活の意識および実践状況と食事摂取状況の関連				
研究組織	代表者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	亀山 詞子
	研究分担者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	桑野 稔子
		所属・職名	東洋大学・教授	氏名	井上 広子
		所属・職名	静岡市健康づくり推進課・課長	氏名	渡邊 昌代
		所属・職名	静岡市健康づくり推進課・ 参事兼課長補佐	氏名	深澤 倫乃
	発表者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	亀山 詞子

講演題目

生活習慣病予防のための食生活の意識および実践状況と食事摂取状況の関連

研究の目的、成果及び今後の展望

【目的】生活習慣病予防は、健康寿命の延伸の観点から喫緊の課題であり、効果的な対策に取り組む必要がある。食生活習慣改善を目指した栄養教育を展開するためには、対象者の食事摂取状況の実態把握が必要不可欠である。健康的な食生活に対する意識は食事摂取量に影響を与えられ、これらの関係については十分に検討されていない。そこで、本研究では、食生活の意識および実践状況と食事摂取状況の関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】20歳～69歳の静岡市民8,000名を対象とし、郵送法により、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）による食物摂取状況調査と健康的な食生活の実践に関する意識、既往歴等の調査を行った。回答者3,066名（回収率38.3%）のうち、BDHQの回答が有効であった2,907名を解析対象者とした。自記式質問票により調査した既往歴、服薬状況、血液検査値により糖尿病、高血圧症、脂質異常症の有病者を判定し、有病者割合が最も高かった脂質異常症である702名について解析を行った。健康的な食生活の実践意識は、エネルギー摂取量の調整、脂肪の量・質の調整、糖分の過剰摂取の抑制、減塩、野菜の十分な摂取、果物の摂取について実践している者（実践者）と実践していない者（非実践者）の2群に分類した。実践意識別の食品および栄養素等摂取量について、性、年齢を調整因子とした共分散分析を行い、有意水準は5%未満とした。

【結果】対象者の平均年齢は57.2歳だった。栄養素摂取量は、脂肪の量・質の調整の実践者と非実践者では、脂肪エネルギー比率、飽和脂肪酸エネルギー比率、コレステロール摂取量に差はなかった。また、エネルギー摂取量の調整と減塩についての実践意識別でも、関連する栄養素摂取量に差はなかった。しかし、食品摂取量については、脂肪の量・質の調整の実践者は非実践者と比べて油脂類摂取量は少なく（ $p<0.05$ ）、野菜と果物については十分な量の摂取の実践者は非実践者に比べて野菜（ $p<0.001$ ）および果物（ $p<0.001$ ）の摂取量が多いことが示された。

【今後の展望】以上の結果から、脂質異常症患者において、生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践する意識について、食品レベルでの実践意識は食品摂取量に反映されていたが、栄養素レベルでは反映されていないことが明らかになった。対象者の食生活の実践意識と栄養素摂取量の実態の乖離を考慮したうえで、栄養教育を行う必要があり、効果的な栄養教育方法を検討していく予定である。