

## 論文要旨

### 体格及び食選択に関連するライフスタイル因子の検討

齋藤 あき

日本では、超高齢化に伴い、寿命だけでなく健康寿命を延伸することが重要であるとの認識が高まっている。それには、健康格差の縮小が必須であり、個人の健康に寄与する要因の特定は重要である。現在、日本人の平均寿命や健康寿命に大きく影響しているひとつの要因は生活習慣病である。生活習慣病は、その発症や重症化に生活習慣が強く大きく関与しているため、適切な対策を講じることで予防が可能である。しかしながら、生活習慣は個人の習慣といえども周りの環境の影響を大きく受けるため、環境の整備が求められる。そのためには、どのような環境が健康に影響しているかを明らかにする必要がある。

生活習慣のなかでも、食習慣は健康に大きく影響する。食習慣にも、個人の嗜好以外に、周りの環境が影響する。このような環境因子の例のひとつに、収入や教育、職業といった社会経済因子がある。これらが健康に関連することは、近年よく知られるようになった。しかしながら、日本人においてどのような社会経済因子が食選択に関連しているのかは十分に明らかではない。

また、この数十年間で外食に支出される金額は増加しており、家庭外から入手する食事は多くなっている。外食もまた個人の食習慣に影響する環境因子であり、諸外国においては、外食で提供される料理は、一般にポーションサイズが大きく、エネルギー密度が高いことから、外食頻度が高いほど体重増加につながるとも報告されている。しかし、日本人においてこのような関連は確認されていない。さらに、外食が多いことで、どのように食行動が違うかについても検証が必要である。

そこで本研究では、どのような生活背景＝ライフスタイル因子が体格や食選択に関連しているかを明らかにすることとし、(1) 社会経済因子が体格や野菜および果物の摂取量にどのように関連しているか、(2) 外食頻度が体格に関連しているか、またどのような食選択に関連しているのかを、横断的に検討することを目的とした。

本研究は、第二次健康日記調査のデータベースを用いて行った。この調査は、国民代表性を持つデータベースの構築を目指して、全国の5,000名を対象に実施した調査である。生活習慣調査および食事アセスメントには質問紙調査を用いた。

#### (1) 社会経済因子と食選択・体格の関連

収入や教育、職業といった社会経済因子が、食選択に影響するとの報告は国内外で複数されている。しかしながら、日本における報告は少なく、またどの因子の影響が大きいのかは十分に明らかではない。そこで本研究では、社会経済的地位が低いことが肥満につながっているのか、一方で、社会経済的地位が高いことが野菜や果物の摂取量が多い、いわ

ゆる健康的な食選択につながっているのか、を横断的に検討した。その結果、教育レベルは、男女ともに他の社会経済因子に独立して、肥満に関連し、さらに、女性では世帯収入も肥満に関連した。また、男性では世帯収入、教育レベル、就業状況、家族との同居が、それぞれ独立して野菜摂取量の増加に関連し、女性では就業状況が、野菜および果物摂取量の減少に関連していた。これらより、社会経済因子が肥満と、野菜および果物の摂取量に与える影響は、男女で異なることが示唆された。生活習慣病や肥満を対象とした栄養教育では、個人の社会経済因子も含めた特性も把握する必要があるといえる。特に教育レベルは、将来大きく変わりにくい因子であるため、教育レベルに着目した健康教育、食育が有効といえるかもしれない。また、女性においては就業が健康的な生活習慣の障害になっている可能性が示され、職場における早期介入など、就業していることが障壁にならない環境整備が必要と考えられた。

## (2) 外食と体格・食選択の関連の検討

外食は、食事の場を選択するという意味では個人の食行動であるが、そこで提供される料理は個人の意図と異なる可能性があるため、個人の食行動は、外食という環境にも影響されている可能性がある。そこで、本研究では、横断研究デザインにおいて、外食頻度が肥満に関連するか検討し、さらに外食頻度がどのような食選択につながっているのか、探索的に検討した。その結果、女性では外食をほぼ毎日している人では、ほとんどしない人に比較して、肥満である確率が約 3 倍であった。男性ではそのような関連は見られなかったが、外食頻度によって、男女ともに食品群の摂取量は異なることが明らかになった。特に女性においては、外食頻度が高いほどエネルギー密度の低い野菜類、きのこ類、海藻類が少なく、本研究の結果からは外食が食選択や肥満に与える影響は男性に比較して、女性の方が大きいと考えられた。

外食だけでなく、いわゆる中食が増えている現状で、今後も家庭外で用意される食事の割合は増加すると考えられる。今後は、日本における外食で供される食事の質について明らかにし、どのような改善策があるのか、検討が必要と考えられる。