

## 学位論文内容の要旨

		要 旨
学位申請者	鈴木 亜紀子 【ライフサイエンス専攻 平成24年度生】	<p>本研究は、勤労者のストレスと食習慣、特に夕食に焦点をあて、夕食の食べ過ぎと健康状態との関連を検討することを目的とした。</p> <p>本研究は3つの研究から構成される。</p> <p><u>研究1 ストレス反応と生活習慣、食習慣との関連の検討</u></p> <p>ストレス反応が高い者の生活習慣の特徴を検討した。金融企業 A 社の勤労者 3,017 人に自己記入式質問紙調査を行った結果、ストレス反応が高い者は、就寝 2 時間前の食事の頻度が多かった。また、ストレス反応が高い者の食習慣の特徴を検討するために、リースカンパニー B 社の勤労者 390 人に自己記入式質問紙調査を行った結果、ストレス反応が高い者は、夜遅い夕食をしていることが示された。</p> <p><u>研究2 夜遅い食事と不健康な状態との関連</u></p> <p>夜遅い夕食と長期的な体重増加との関連を検討することを目的とした。金融企業 A 社の健康保険組合の被保険者と被扶養者 3,342 人の特定健診のデータと標準的な質問票を解析した結果、男女とも、長期的な体重増加のリスクとなる食習慣に、夜遅い夕食が関連することを示した。</p> <p><u>研究3 夕食の食べ過ぎ、夕食時刻、ストレスとの関連の検討</u></p> <p>勤労者を対象に、夕食の食べ過ぎを引き起こす要因を、ストレスと夕食時刻に焦点をあて、検討を行った。リースカンパニー B 社の勤労者 390 人に自己記入式質問紙調査を行った結果、男女とも心理的ストレス反応が、夕食の食べ過ぎに強く関連しており、加えて、男性では夕食時刻が遅いことが夕食の食べ過ぎに関連していた。対象者を男性勤労者に絞り、夕食時刻と自覚的ストレスが組み合わせが、夕食の食べ過ぎを助長させるかどうかを検討した結果、夕食時刻が 21 時以前の者は、自覚的ストレスがあっても夕食を食べ過ぎないが、夕食時刻が 21 時以降である者は、自覚的ストレスがある者が、より夕食を食べ過ぎていた。</p> <p>夜遅い夕食と肥満との関連は、未だ明確な科学的根拠が示されていない。本研究は、夜遅い夕食が健康状態の悪化を及ぼす要因として、夕食における食べ過ぎであることを示し、さらにストレスが関係していることを示した。勤労者の肥満予防においてストレスマネジメントの必要性を提案した。</p>
論文題目	勤労者における夕食の食べ過ぎに関する研究 -ストレスと夕食時刻に焦点をあてて-	
審査委員	(主査) 教授 赤松 利恵	
	教授 藤原 葉子	
	准教授 須藤 紀子	
	教授 大森 美香	
	准教授 飯田 薫子	