

2. 栄養 その3 肥満者における食事申告量の傾向

佐々木 敏・大久保公美 (独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養所要量策定企画・運営担当)

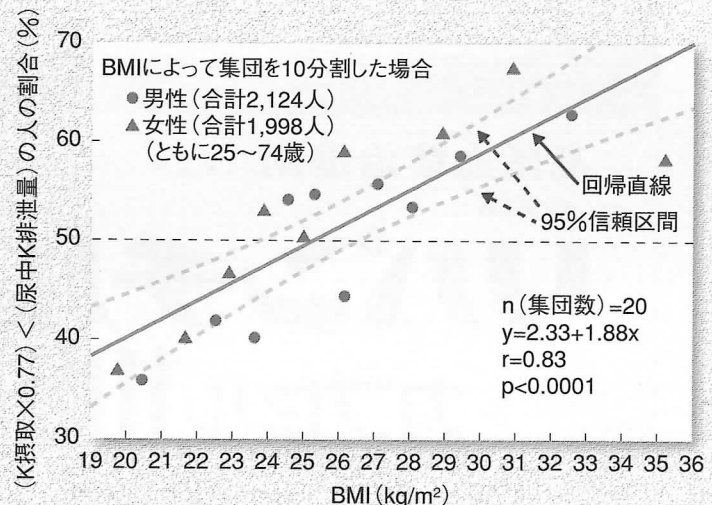
診療 療や栄養指導で食事調査(アセスメント)を行うと、肥満傾向を示す患者さんの中に予想よりも少ない摂取量を申告する者がいることをしばしば経験する。実際に肥満者は食事を過小に見積もっているのであろうか。その程度はどのくらいであろうか。また、過小に見積もられやすい食品や栄養素に何らかの傾向があるのであろうか。今回はこの問題について考えてみることにしたい。

通常の生活を営んでいる人(または集団)を対象として、エネルギー消費量を客観的かつ正確に測定することは実際にはかなり困難である。そこで、その代わりに食事記録法によって把握したカリウムの摂取量(申告量)と24時間尿中排泄量との関連を調べた研究が存在する¹⁾。対象者をBMI(kg/m²)別に10のグループに分け、食事記録の結果から計算した尿中カリウム排泄量と実際に観察された尿中カリウム排泄量との違い(比)をみたのが図1である。食事記録からの推定排泄量が実際の排泄量よりも少なかった人、つまり、摂取量を過小に見積もった人の割合(%)を縦軸にとってある。結果にはばらつきがあるものの、BMIが25.4 kg/m²以上になると50%以上の人が摂取量を過小に見積もっていたことがわかる。逆に、BMIが25.4 kg/m²未満では50%以上の人が摂取量を過大に見積もっていたことになる。これはベルギーで行われた研究であり、この集団におけるBMIの平均が26.0 kg/m²であったことから、「少しだけ細めの人たちが、自分の食べている量を正しく認識している」ことが明らかになった。また、BMIが30 kg/m²以上や22 kg/m²未満の人たちでは、摂取量と排泄量との差は10%以上であり、食事記録の誤差はこれらの人たちではかなり大きいと考えられた。また、他の研究によると、過小申告者は脂質を少なめに、蛋白質を多めに申告する傾向があると報告されている²⁾。しかし、この問題の詳細はまだ十分には明らかになっていない、と同時に、日本人を対象としたこの分野の研究は乏しく、今後の進歩に期待したい。

生活習慣改善のための

ワンポイント
アドバイス

図1 カリウムの申告摂取量(記録法)と24時間尿中排泄量とのバランスを検討した例



文献

- 1) Zhang J, Temme EH, Sasaki S, et al : Under- and overreporting of energy intake using urinary cations as biomarkers : relation to body mass index. Am J Epidemiol 152 : 453-462, 2000.
- 2) Livingstone MB, Black AE : Markers of the Validity of Reported Energy Intake. J Nutr 133(Suppl 3) 895S-920S, 2003.

(文献1より引用)

onepoint advice