

Column コラム 外食の頻度と栄養摂取量:アメリカでの調査結果より

忙しい現代人にとって、家庭での調理は決して容易なことではない。外食が特別のことではなく、日常の食習慣になりつつある。そこでこのコラムでは、アメリカにおいて「外食の頻度が栄養素摂取にどのような影響を及ぼしているか」を調査した結果から、家庭調理の意味を考える。

【調査方法】

対象者：129人の閉経前の女性(平均年齢30歳)。

食事調査法：7日間食事記録。食事をとった場所も記入。

外食の定義：家庭以外の商業的な設備においてつくられた食事。一部の食品または献立が家庭以外の商業的な設備においてつくられた場合は、外食回数を0.5と数える。家庭以外で摂取されたスナック(嗜好飲料を含む)は外食に含めない。

解析方法：食事記録中(7日間)における外食回数によって、低頻度群(5回以下, 72人)と高頻度群(6回以上57人)に分け、2群の栄養素摂取量の平均値を比較。

【結果】

- エネルギー摂取量は、低頻度群に比べて高頻度群で有意に多かった。
- 総脂質と食塩の摂取量は、低頻度群に比べて高頻度群で有意に多かった。
- 炭水化物、タンパク質、食物繊維、カルシウムの摂取量は低頻度群と高頻度群の間に有意な差は認められなかった。
- 肥満度(BMI: body mass index)は、低頻度群よりも高頻度群で高い傾向があったが、有意な差ではなかった。

外食頻度が低かった群に比べて高かった群の食事では脂質や食塩が多かったが、食物繊維やカルシウムには明らかな違いは認められなかった。また、外食頻度の高い人たちはエネルギー摂取量も多い傾向にあり、肥満度については統計学的な結論は得られなかったものの、数値そのものは大きく(つまり肥満傾向が強く)、全体として生活習慣病予防の観点から見て好ましくない栄養摂取状態であった。表には示さなかったが、教育歴と年収には二つの群で差がなく、外食をすることが知識や経済状態によって決まるのではないことが示唆されている。これは、家庭で調理をして食事をする習慣を勧めることによって好ましい栄養摂取状態の実現が可能なこと、その実現に家庭の経済状態はあまり関係しないことを示唆した調査結果として注目される。

表 外食頻度別にみた肥満度、エネルギー・栄養素摂取量の平均値

	低頻度群(72人)	高頻度群(57人)	P値*
BMI (kg/m ²)**	24.4	26.2	NS
エネルギー摂取量(kcal/日)	1,768	2,056	P<0.01
総脂質摂取量(g/日)	61	80	P<0.001
炭水化物摂取量(g/日)	235	262	NS
タンパク質摂取量(g/日)	65	72	NS
食物繊維摂取量(g/日)	15	15	NS
食塩摂取量(g/日)	7.4	8.4	P<0.05
カルシウム摂取量(mg/日)	605	655	NS

* t検定による検定。P<0.001は0.1%未満、P<0.01は1%未満の危険率で両群の間に差があることを示す。NSは危険率5%未満で両群の間に差があるとはいえないことを示す。詳しくは公衆衛生、公衆栄養、統計学などの教科書を参照のこと。

**body mass index(体重を身長²で割った値)。

参考文献 L.H.E.Clemens, D.L.Slawson, R.C.Klesges, "The effect of eating out on quality of diet in premenopausal women," *J. Am Diet Assoc.*, **99**, 442-444 (1999).