

## 食品摂取量と機能性便秘の関連: 18~20 歳の女子学生 3835 人の横断研究

村上健太郎<sup>1</sup>、佐々木敏<sup>1</sup>、大久保公美<sup>2</sup>、高橋佳子<sup>1</sup>、細井陽子<sup>1</sup>、板橋真美<sup>1</sup>、  
第 2 次栄養関連学科新入生調査研究グループ  
(<sup>1</sup>国立健康・栄養研究所、<sup>2</sup>女子栄養大学)

便秘はとても一般的な病気で、便秘に悩んでいるひと  
もたくさんいるのではないかと思います。便秘を予防し  
てくれる食習慣が明らかになれば素晴らしいことですが、  
便秘と食習慣の関係を科学的に調べた研究は欧米諸国  
を含めても意外に少なく、日本人を対象とした研究はほ  
とんどないのが現状です。また、便秘の判定には、症状を  
もとにした世界的な診断基準 (Rome I 基準による機能性  
便秘: 排便の際の緊張、便の硬さ、便が出きっていない  
感覚、排便頻度) が提唱されている一方で、今までの食習  
慣と便秘の研究では、この Rome I 基準ではなく、もっぱ  
ら、そのひとの主観や便秘の一側面のみ (例えば、排便頻  
度のみ) に依存した便秘の評価が行われてきました。そこ  
で、ふつうに生活する日本人において、食習慣が Rome I  
基準による機能性便秘と関係しているかどうかを、食品  
に焦点をしばって、調べてみました。

調査に協力してもらったのは、18~20歳の女子大学生  
3835人です。質問票を使って、過去1か月間に食べたもの  
を詳しく尋ねました。また、この研究のために開発した質  
問票を用いて、Rome I 基準による機能性便秘を調べまし  
た。

この調査では、全体の26% (1002人) のひとが機能性  
便秘とみなされました。便秘と関係がありそうな食品が  
いくつかありました。図1に示すように、ごはんの摂取量  
が多いほど、機能性便秘のひとが少なくなっていました。  
ごはんを主食とする集団において、ごはん便秘の関係を  
示唆する研究は今までにもいくつかあり、もしかしたら  
ほんとうにそうなのかもしれません。そのほかの食品で  
は、豆類の摂取量が多いほど、機能性便秘のひとが少な  
くなくなっていました。反対に、お菓子の摂取量やパン類の摂  
取量が多いほど、機能性便秘のひとが多くなっていまし  
た。しかし、これらの食品と便秘の関係を示す研究はほか  
にはあまりないので、まだはっきりとしたことは言えそ  
うにありません。

科学的研究において最も重要なのは、結果ではなく、  
研究方法の質です。この研究で使用した食習慣に関する  
質問票は、より正確と考えられる食事記録やその他の食  
事摂取量の生体指標と比較した基礎研究において、その  
有用性が科学的に証明されているものです。また、世界  
的な、症状をもとにした診断基準を用いて、便秘 (機能性  
便秘) の評価を行いました。さらに、便秘と関係しそうな、

食習慣以外の生活習慣 (身体活動、喫煙、アルコール摂取、  
経口薬の使用) やそのほかの要因 (居住地域、居住地域  
の規模、肥満度) も食習慣や便秘と同時に尋ねておいて、  
このような要因が便秘に与える影響を統計学的に取り除  
いた上で、食事と便秘の関係を調べています。よって、今  
回の研究の質はかなり高いと考えてよいでしょう。

ただし、どんな研究でも、それ一つでは科学的な根拠と  
してはじゅうぶんではありません。日本人を対象としたて  
いねいな研究がもっとたくさん行われなければならない  
のは言うまでもないでしょう。

出典: Murakami K, Sasaki S, Okubo H, Takahashi Y,  
Hosoi Y, Itabashi M, the Freshmen in Dietetic Courses  
Study II Group. Food intake and functional constipation:  
a cross-sectional study of 3,835 Japanese women aged  
18-20 years. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2007;53:30-6.

