

食品摂取パターンと機能性便秘の関連 —栄養関連学科新入生 18-20 歳女性 3770 名を対象とした調査結果から—

大久保公美^{1,6}、佐々木敏^{2,6}、村上健太郎^{3,6}、金美環⁴、高橋佳子^{5,6}、
細井陽子⁶、板橋真美⁶、第2次栄養関連学科新入生調査研究グループ
(女子栄養大学¹、東京大学大学院医学系研究科²、国立国際医療センター³、
韓国国立がんセンター⁴、和洋女子大学⁵、国立健康・栄養研究所⁶)

便秘はとてもよく知られている病気で、その症状がひどくなると、生活の質にも大きな影響を及ぼします。そのため、便秘を予防するための対策が必要になります。ところが、便秘と食習慣の関係を科学的に調べた研究は意外に少ないのが現状です。また、便秘と食習慣について調べた研究の多くが、食物繊維にのみ注目されていますが、その見解は一致していません。この理由の1つとして、“単一”の栄養素に注目されているため、生体内における栄養素間の生理学的な相互作用が考慮されていないことが挙げられます。また、ふだん私たちは、“ある”食品や栄養素を単独で食べることはほとんどなく、複数の食品・食材料を組み合わせでできた“料理・食事”を食べています。そこで、生理学的作用をも考慮し、私たちがふだん食べている食事できるだけ近い状態で、食習慣と便秘との関連について調べるために、食品摂取パターンという摂取する食品の傾向を総合的にとらえる方法に着目しました。

この調査は、2005年に全国53施設の栄養関連学科に入学した18-20歳の女性3770名に協力を得て実施しました。過去1か月の食習慣と生活習慣について質問紙を用いて詳しく尋ねました。そして、便秘の判定には世界的な診断基準(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)を用いました。すると、全体の26%(979名)のひとが機能性便秘と判定されました。

次に、質問票に載っている食品148品目について調べ、それを30の食品群に分類して摂取傾向をみたところ、主要な食品摂取パターンとして「健康型」「伝統

的日本型」「欧米型」「コーヒー・乳製品型」の4タイプが導き出されました(図1)。そして、4つの食品摂取パターンそれぞれについて、その度合いの強さによって対象者を5群に分け、便秘に影響を及ぼすと考えられる要因を考慮したうえで、機能性便秘との関係をみました(図2)。すると「伝統的日本型」食品摂取パターンでは、その度合いが最も低い群と比較して、その度合いが高くなるにつれて、機能性便秘の人が有意に少なくなっていました。他の3つの食品摂取パターンについては、機能性便秘との間には関連が認められませんでした。以上の結果から、ごはん、みそ汁、大豆製品が豊富で、お菓子やパンの摂取量が少ない食品摂取パターンが便秘の予防に好ましい影響を与えている可能性が示唆されました。

今回の研究は18-20歳の女性に限られているため、この結果がすべての日本人に当てはまるとは限りません。そのため、他の集団についても同様の研究が必要であると思われます。

出典: Okubo H, Sasaki S, Murakami K, Kim MK, Takahashi Y, Hosoi Y, Iatbashi M, The Freshman in Dietetic Courses Study II Group. Dietary patterns associated with functional constipation among Japanese women aged 18 to 20 years: a cross-sectional study. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) (in press)

図1 各食品摂取パターンの特徴

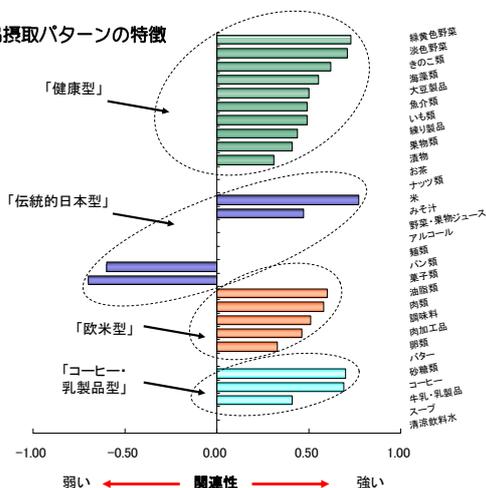
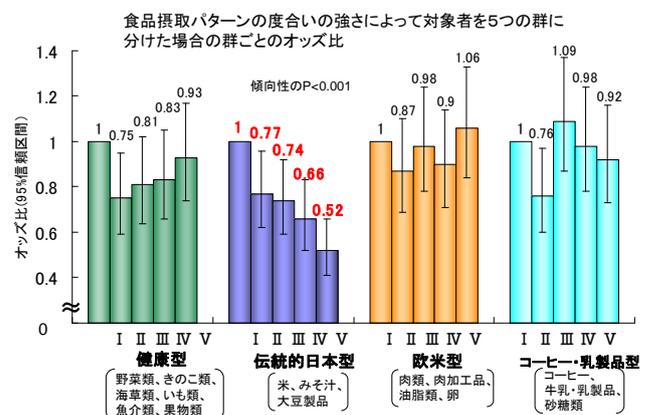


図2 食品摂取パターンと機能性便秘との関連



※居住地域、居住地域の規模、BMI、喫煙、経口薬使用の有無、身体活動レベル、エネルギー摂取量による影響を調整済み。