

食品摂取パターンと肥満リスクとの関連: 栄養関連学科新入生調査IIより

大久保公美^{1,2}、佐々木敏²、村上健太郎²、金美環³、高橋佳子²、細井陽子²、板橋真美²、
第2次栄養関連学科新入生調査研究グループ
(¹女子栄養大学、²独立行政法人 国立健康・栄養研究所、³韓国国立がんセンター)

これまで肥満の成因について、栄養学的観点から炭水化物や脂質をはじめ、非常に多くの研究成果が報告されていますが、統一した見解はまだ得られていません。その理由の一つとして、これまでの多くの栄養疫学研究において単一栄養素や食品に焦点がおかれていたことが挙げられています。しかし、日常生活において、我々は“ある”食品や栄養素のみを単独で食べることはほとんどなく、複数の栄養素が含まれている食品・食材料が組み合わせられてできた「料理・食事」を食べています。そのため、我々がふだん食べている「食事」にできるだけ近い状態で食生活状況を評価する必要があります。そこで、本研究では習慣的な食品の摂取傾向を総合的にとらえるための評価手法として食品摂取パターン (Food-based dietary pattern) に着目し、肥満リスクとの関連について検討しました。

この調査は、2005年4月に全国54施設の栄養関連学科に入学した18-20歳女性3760名の協力を得て実施しました。調査には自記式食事歴質問票 (Self-administered diet history questionnaire; DHQ) ならびに食習慣・生活習慣に関する質問票を用いました。BMIは身長および体重の自己申告値から算出し、BMIが25以上の人を「肥満」に分類しました。そして、DHQを用いて習慣的な摂取量を調べた148品目の食品を30食品群に再分類し、因子分析という統計学的解析手法を用い

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」「昔の日本型」「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 (Figure 1)。

次に、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、BMIに影響を及ぼすと考えられる要因を考慮して、肥満のリスクを比較しました (Figure 2)。すると「健康型」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、最も度合いの高い群は肥満のリスクが有意に低くなっていました。逆に「昔の日本型」および「欧米型」食品摂取パターンでは、その度合いが高くなるにつれて肥満リスクが有意に高くなる傾向が認められました。以上の結果から、比較的やせている集団においても食品摂取パターンと肥満リスクが関連している可能性が示唆されました。

今回の研究は18-20歳の女子学生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, Itabashi M; Freshmen in Dietetic Courses Study II Group. Three major dietary patterns are all independently related to the risk of obesity among 3760 Japanese women aged 18-20 years. *Int J Obes* 2008;32:541-9.

Figure 1 各食品摂取パターンの特徴

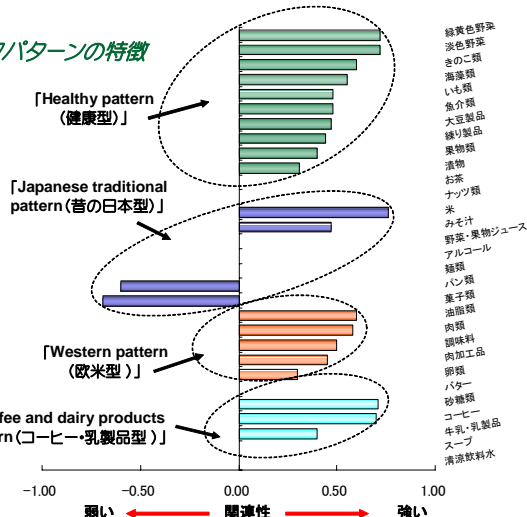
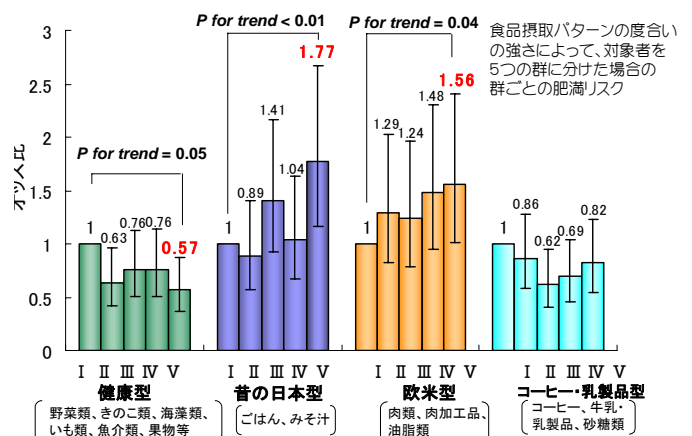


Figure 2 食品摂取パターンと肥満リスクとの関連



地域ブロック、地域規模、喫煙状況、サプリメント利用の有無、身体活動レベル、最近1か月間のダイエット行動、最近1年間の意図的な食習慣の変容、速食の、食意識のレベルの違い、エネルギー摂取量による影響を調整済み。