

ソフトドリンク摂取量が比較的少ない若年日本人女性における ソフトドリンク摂取量と栄養の質(diet quality)との関連

山田麻衣¹、佐々木敏¹、村上健太郎¹、高橋佳子²、大久保公美³
(¹ 東京大学、² 和洋女子大学、³ 女子栄養大学)

米国では、「砂糖を加えて甘くした」ソフトドリンクを食事や間食の時に食品と一緒に摂取する習慣があります。特に、過去 30 年間で若年アメリカ人のソフトドリンク摂取量は劇的に増加し、今やソフトドリンク由来のエネルギー摂取量は総エネルギー摂取量の大きな部分を占めています。これまで数々の研究で、ソフトドリンク摂取量と栄養の質の低さとの関連が示されてきました。一方、日本では食事や間食の際に「砂糖を加えて甘くない」日本茶（緑茶、麦茶、ウーロン茶等）が習慣的に飲まれてきました。ソフトドリンクは戦後日本でも広く飲まれるようになりましたが、欧米と異なり、日本伝統の「お茶」は砂糖を加えずに飲むことから、「砂糖を加えた」ソフトドリンクの摂取量が増えると、その摂取量が少なくても日本人の栄養の質に与える影響は大きい可能性があります。そこでこの研究では、栄養の質が低くなり易い若年層を対象に、ソフトドリンク摂取量と栄養摂取量との関連を検証しました。

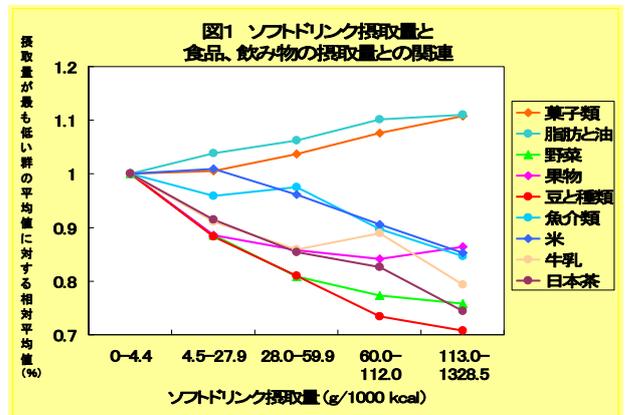
調査に協力してもらったのは、18~20 歳の女子大学生 3931 人です。過去 1 か月間に食べた物を詳しく尋ねる食習慣質問票 (DHQ) を使って、栄養摂取量を計算しました。また、身長と体重を自己申告してもらい、それを使って BMI を計算しました。

図 1 のように、食品と飲み物において、ソフトドリンクの摂取量が多い群は少ない群よりも、菓子類、脂肪と油、麺類、100%野菜・果物ジュースとゼロカロリーソフトドリンクの摂取量が多い傾向があり、野菜、果物、豆と種類、魚介類、米、卵、イモ類、牛乳、コーヒー・紅茶、日本茶の摂取量は少ない傾向がありました。図 2 のように、エネルギー摂取量と栄養素においては、ソフトドリンクの摂取量が多い群は少ない群よりも、エネルギー摂取量と炭水化物摂取量が高く、タンパク質、食物繊維、コレステロール、ビタミン C 以外の全ての微量栄養素（カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン A、E、K、B1、B2）の摂取量が少ない傾向がありました。一方、ソフトドリンク摂取量は肉類、パン、乳製品、総脂肪、飽和脂肪酸、ビタミン C の摂取量とは関連はみられませんでした。

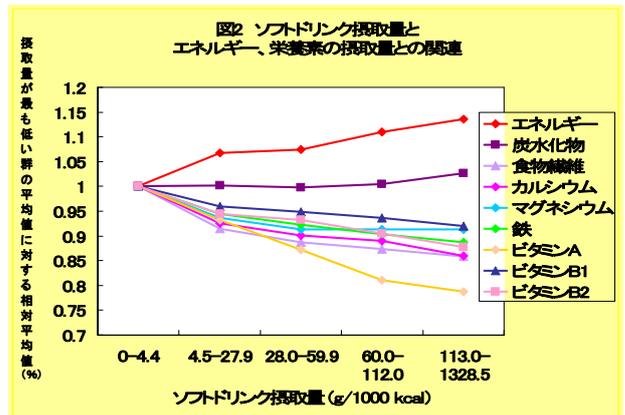
今回の研究で見られたソフトドリンク摂取量と栄養摂取量との関連は、欧米で行われてきた数々の研究結

果と一致するものでした。それだけでなく、この研究の参加者の摂取量(1日あたり 144g)は米国の 12-19 歳の摂取量(1日あたり 683g)より顕著に少なかったものの、ソフトドリンク摂取量が増えると併に野菜や果物、豆と種類、そして主要な栄養素の摂取量は減る傾向にあり、「ソフトドリンクの摂取量が低くても栄養の質の低さと関連している」ことが示唆されます。栄養専門家があらゆる集団の栄養評価を行う上で、ソフトドリンク摂取量が多い米国の集団だけでなく食習慣の異なる日本人でのソフトドリンク摂取量と栄養摂取との関連を知ることは重要であると考えます。

出典：Yamada M, Sasaki S, Murakami K, Takahashi Y, Okubo H. Soft drink intake is associated with diet quality even among young Japanese women with low soft drink intake. J Am Diet Assoc (in press).



傾向性のP<0.03。居住地域、居住地域の規模、居住形態、喫煙、飲酒、サプリメント使用、ダイエット中、摂食速度、身体活動レベル、エネルギー摂取量で調整済み。



傾向性のP<0.03。居住地域、居住地域の規模、居住形態、喫煙、飲酒、サプリメント使用、ダイエット中、摂食速度、身体活動レベル、エネルギー摂取量で調整済み。