

自己申告の食事から推定された食費と生体指標から推定された栄養素摂取量との関連：18～22歳の女子学生1046人の横断研究

村上健太郎¹、佐々木敏¹、高橋佳子²、上西一弘³、第1回・第2回詳細調査研究グループ
(¹東京大学、²和洋女子大学、³女子栄養大学)

食品選択は、多くの要因の影響を受ける一方、食品の価格は、まちががなく、食品選択における重要な要因のひとつです。一般に、エネルギー密度（食品の重量あたりのエネルギー含量）が大きく、栄養素密度（食品の重量あたりの各種栄養素含量）が小さい食品（穀類、油脂類、砂糖類、菓子類など）は、低価格で食事エネルギーを供給する一方、エネルギー密度が小さく、栄養素密度が大きい食品（魚介類、野菜類、果実類など）はより高価です。

ふつうに生活する人びとの食費を調べた研究はまだまだ少ないものの、欧米では、より健康的な食事は、そうでない食事よりも費用がかかる、ということが一貫して示されています。一方、若年日本人女性を対象とした研究では、食費は、食事の望ましい側面と望ましくない側面の両方ともに関連していました。

しかし、これらの研究では、食事摂取量も食費も、ひとつの食事調査から得られたデータから計算されており、同種の誤差源を持っているため、食事と食費の関連が実際よりも強く見積もられてしまっているかもしれません。そこで、自己申告の食事から推定された食費と生体指標から推定された栄養素摂取量との関係を調べてみました。

調査に協力してもらったのは、18～22歳の女子大学生1046人です。過去1か月間に食べたものを詳しく尋ねる食習慣質問票（DHQ）を用いて、各種食品摂取量を計算しました。この食品摂取量のデータと小売物価統計調査で得られた各食品の価格のデータ（および大手スーパーでの小売価格）をもとにして、食費を計算しました（エネルギー摂取量を用いてエネルギー調整）。

また、1日のうちに出した尿をすべて集めてもらいました。さらに、体重から推定した基礎代謝量に身体活動レベルをかけた値を推定エネルギー消費量としました。24時間尿中のたんぱく質、カリウム、およびナトリウム排泄量からそれぞれの栄養素摂取量を推定しました（推定エネルギー必要量を用いてエネルギー調整）。

食費への寄与が大きい食品は、野菜（16.4%）、魚介（15.5%）、肉（15.5%）、菓子（12.0%）、ごはん（8.7%）、乳製品（8.2%）、果物（5.3%）、

でした。図1に示すように、食費が高くなればなるほど、タンパク質、カリウム、およびナトリウム摂取量が多くなる、という結果が得られました。

このように、自己申告の食事から推定した食費と自己申告の食事摂取量との関係を調べた欧米の先行研究の結果とは異なる結果であり、少なくとも日本人においては、食費の増加が必ずしも健康的な食事には結びつかないかもしれない、ということが示唆されました。

しかし、この研究で用い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はあるものの、食事質問票から食事にかかる費用がどの程度正確に把握できるかどうかは不明です。今後の検討が必要な分野であるといえるでしょう。また、どんな研究でも、それ1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。食事摂取量の生体指標を用いた、食費に関するさらなる研究が必要であるといえるでしょう。

出典：Murakami K, Sasaki S, Takahashi Y, Uenishi K, the Japan Dietetic Students' Study for Nutrition and Biomarkers Group. Monetary cost of self-reported diet in relation to biomarker-based estimates of nutrient intake in young Japanese women. Public Health Nutr (in press).

