

食費と代謝危険因子との関連：18～22歳の女子学生 1136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。

食事にかかる金銭的費用（食費）と食事の質との関連を調べた研究はいくつかあるものの、食費と健康状態との関連を調べた研究はほとんどありません。そこで、食費と各種代謝危険因子（肥満度（BMI：体重（kg）を身長（m）の2乗で割った値）、腹囲、血圧、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、血糖、ヘモグロビンA1c）との関連を調べてみました。

調査に協力してもらったのは、18～22歳の女子大学生1136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。身長、体重、腹囲、血圧を測定し、空腹時の採血を実施しました。

図1に示すように、食費が高いほど、BMIが小さい、という結果が得られました。また、図2に示すように、BMIの影響を取り除いたうえで、食費が高いほど、腹囲が小さい、という結果が得られました。BMIと腹囲以外の代謝危険因子と食費との関連は観察されませんでした。

このように、若年日本人女性において、食費が肥満の指標と関係するかもしれないということが示されました。今回の研究では、食費が高くなればなるほど、食物繊維が多く、エネルギー密度が低い、という関連がみられました。食費（お金）が直接的に健康に影響を与えるということは考えづらいので、このような食費に関連する食事要因が肥満の指標に影響を与えているのかもしれない。BMIと腹囲以外の代謝危険因子において関連が観察されなかったのは、今回の対象者が若く健康な集団であるからかもしれません。

結論として、若年日本人女性において、食費が高いほど、BMIおよび腹囲が小さい、という結果が得られました。一方、食費とその他の代謝危険因子とのあいだには関連がみられませんでした。しかし、テーマの研究は今回が初めてであり、科学的な根拠としてはまだまだじゅうぶんではありません。今後のさらなる研究が期待されます。

出典：Murakami K, Sasaki S, Takahashi Y, Uenishi K, the Japan Dietetic Students' Study for Nutrition and Biomarkers Group. Monetary cost of dietary energy is negatively associated with body mass index and waist circumference, but not with other metabolic risk factors, in young Japanese women. Public Health Nutr (in press).

