

平成16年度県民健康・栄養調査における外食回数と栄養素等の検討

○金崎恵、宮島京子（長野県衛生部健康づくりチーム）

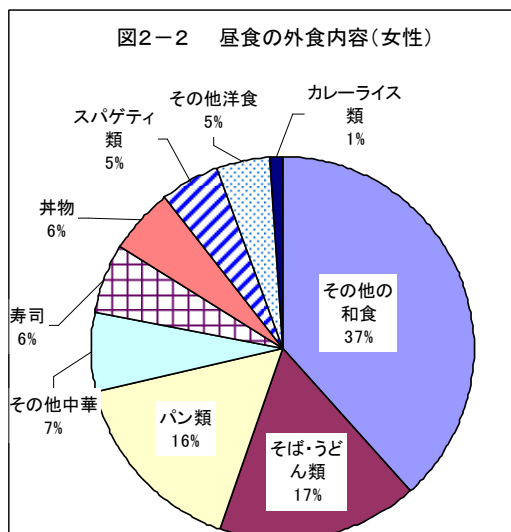
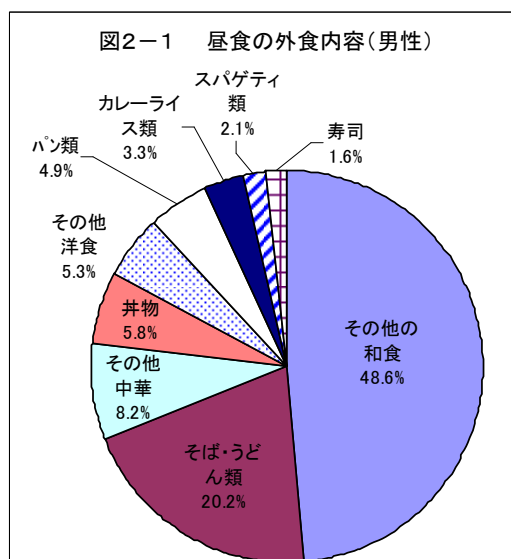
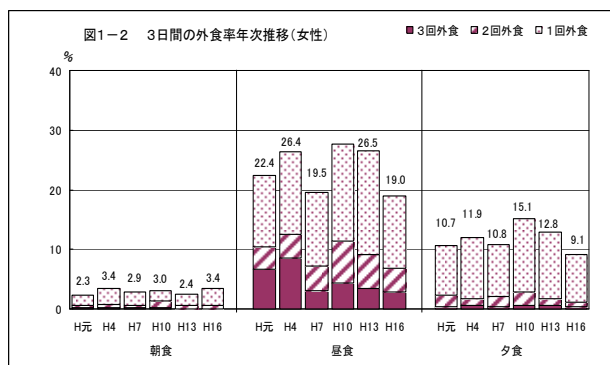
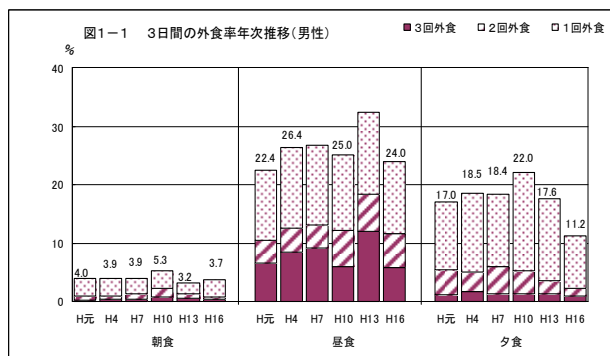
要旨：近年、外食が増えており、生活習慣病の予防には、自分にあった適量の食事をする必要性をいわれるが、栄養素等の不足の原因には偏った食事が考えられる。そこで、偏った食事と考えられる外食の回数と栄養素等の摂取状況との関係を分析したところ、外食の回数が多いほど、ほど、栄養素等の必要量及び推奨量を満たさない者が多いことがうかがえた。

キーワード：外食、生活習慣病、食事の適量、栄養素等摂取量、相関

A 目的

県民健康・栄養調査の結果を見ると、近年、外食をする者が増加している(図1)。また、外食の内容を見ると、うどん・そば等の単品のメニューが占める割合が高く、偏った食事となりがちと考えられる(図2)。

生活習慣病予防には、自分にあった適量の食事をする必要性をいわれるが、県民の外食の回数と栄養素等の摂取状況を検討し、今後の生活習慣病予防の推進を図る手がかりを得ることを目的とする。



B 対象

平成16年度県民健康・栄養調査の食物摂取状況調査実施者1,283名(表1)。

表1 平成16年度県民健康・栄養調査
(食物摂取状況調査)の年齢区分別状況

年齢(歳)\性別	男性	女性
1～9	47	58
10～19	57	68
20～29	48	55
30～39	52	64
40～49	59	76
50～59	111	124
60～69	111	128
70～79	80	76
80～89	20	39
90～	2	8
小計	587	696
合計	1,283	

C 方法

調査3日間、計9食の内の、外食の回数を0回、1～2回、3回以上に区分し、栄養素等(エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC)については、日本人の食事摂取基準(2005年版)¹⁾及び日本人の食事摂取基準(2005年版)の活用²⁾に基づき区分し(表2)、統計解析ソフトウェアSPSSを使用して、外食回数と栄養素等の2変量間の相関をSpearmanの順位相関係数を用いて関係を分析した。

表2 栄養素等の区分

年齢(歳)\性別	満たさない者	満たしている者	過剰の者
エネルギー	右記を満たさない者	性・年齢・身体活動レベル別の推定エネルギー必要量に対し、摂取エネルギーが±300kcalの者	左記を超える者
たんぱく質	性・年齢別の推奨量を満たさない者	性・年齢別の推奨量以上で、目標量未満の者	性・年齢別の目標量を超える者
カルシウム	性・年齢別の目標量を満たさない者	性・年齢別の目標量以上で、上限量※1未満の者	性・年齢別の上限量※1を超える者
鉄	性・年齢別の推奨量を満たさない者	性・年齢別の推奨量以上で、上限量未満の者	性・年齢別の上限量を超える者
ビタミンA			
ビタミンB1			
ビタミンB2	同上	性・年齢別の推奨量以上の者	-
ビタミンC			

※1 上限量は18歳以上のみに設定されているが、18歳未満についても同じ上限量を用いた

D 結果

男性では、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCにおいて、女性では、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCにおいて、負の相関が見られた(表3)。

表3 外食の回数と栄養素等の摂取状況の関係

Spearmanの順位相関係数	男性		女性	
	外食回数判定	有意確率(両側)	外食回数判定	有意確率(両側)
エネルギー判定	相関係数 -.070 有意確率(両側) .089 N 587	1.000 . 587	相関係数 -.005 有意確率(両側) .903 N 696	1.000 . 696
たんぱく質判定	相関係数 -.045 有意確率(両側) .278 N 587		相関係数 -.013 有意確率(両側) .733 N 696	
カルシウム判定	相関係数 -.122 ** 有意確率(両側) .003 N 587		相関係数 -.091 * 有意確率(両側) .017 N 696	
鉄判定	相関係数 -.006 有意確率(両側) .886 N 587		相関係数 -.156 ** 有意確率(両側) .000 N 696	
ビタミンA判定	相関係数 -.163 ** 有意確率(両側) .000 N 587		相関係数 -.084 * 有意確率(両側) .027 N 696	
ビタミンB1判定	相関係数 -.090 * 有意確率(両側) .030 N 587		相関係数 -.096 * 有意確率(両側) .011 N 696	
ビタミンB2判定	相関係数 -.156 ** 有意確率(両側) .000 N 587		相関係数 -.130 ** 有意確率(両側) .001 N 696	
ビタミンC判定	相関係数 -.142 ** 有意確率(両側) .001 N 587		相関係数 -.097 * 有意確率(両側) .010 N 696	

E 考察

生活習慣病予防の自分にあつた適量の食事では、エネルギーや脂質の過剰摂取が注目されるが、今回の検討では、外食の回数が多いほど、ミネラルやビタミン類の推奨量等を満たしていない者が多いことがうかがえた。

また、外食の回数が少ない者は、家庭での食事回数が多い者であり、これらの者は、エネルギー、たんぱく質については、過剰の者が多いことも考えられる。

誰もが外食をする時代である現在、個人が自分の健康管理を行うためにも、栄養成分表示や食事バランスガイドの活用、ミネラルやビタミン類を摂取するための一品料理の提供など、外食産業の協力も必要であろう。

長野県健康づくり計画「健康グレードアップながの21」では、その推進体制として、県民の健康づくりを支援する環境づくりも位置づけられており、県としての取り組みも必要と思われる。