

7. 青年期から中年期をターゲットとした健康づくり施策（食環境整備）の検討

平成19年度県民健康・栄養調査結果の考察(2)

小林真琴、小林ゆかり、小林良清（長野県衛生部健康づくり支援課）

要旨：長野県は健康長寿県として知られているが、平成19年度県民・健康栄養調査の結果では、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は全国と同様の状況であり、生活習慣の状況では特に若い世代に栄養摂取の偏りや喫煙などの課題が多くみられている。今後、健康長寿を維持するためには青年期から中年期への取組が重要であるが、この年代は健康づくりへの関心が薄い年代であり、アプローチとしては個人が日頃の生活の中で特別に意識をしなくても健康づくりを実践できる環境の整備が有効と思われる。そこで、食環境の整備として、この年代が利用することが多いと思われる外食や調理済み食に着目し、平成19年度県民健康・栄養調査結果から20歳から50歳代の外食・調理済み食利用状況及び利用した場合に生じる栄養素等摂取の課題について検討した。その結果、男性は約4割、女性は約3割が外食や調理済み食を利用しており、外食や調理済み食を利用した場合は、生活習慣病のリスクと関連がある栄養素の不足や栄養素摂取のバランスに偏りが生じやすいといった課題があることが示唆され、外食や調理済み食を提供する外食産業や食品関連事業者と連携した健康づくりの取組が、青年期から中年期へのアプローチとして有効と考えられた。

キーワード：食環境整備、外食、県民健康・栄養調査

A. 目的

健康づくりへの関心が薄い青年期から中年期をターゲットとした食環境整備として有効な取組方策について検討することを目的とする。

B. 方法

①県民健康・栄養調査における食物摂取状況調査

調査期間：平成19年8月29日から10月22日の間で平日1日間（行事等を避けて実施）

調査対象：県内保健福祉事務所管区を層として層化無作為抽出（クラスター抽出）をした35単位区内で協力を得られた544世帯1264名

調査方法：秤量食事記録調査（国民健康・栄養調査方式）

②検討方法

平成19年度県民健康・栄養調査の食物摂取状況調査に協力が得られた20歳から59歳のうち、「外食や調理済み食を利用していた人」を「外食・中食群」、外食や調理済み食を利用していなかった人を「家庭食群」として両群の1日の栄養素等摂取状況の比較を行い、外食や調理済み食を利用することで栄養素等摂取状況に変化があるのか、またその変化が好ましい変化であるのかを検討した。

データの解析には保健医療科学院が提供する地域健康・栄養調査集計用ツールを用い、平均値の差の検定にはZ検定を用いた。

C. 結果

①外食や調理済み食の利用状況

「外食・中食群」及び「家庭食群」の人数及び割合を

表1に、「外食・中食群」の外食や調理済み食利用頻度別内訳を表2に示した。

「外食・中食群」の割合は男性38.9%、女性29.6%で、利用頻度は、男女とも「1日に1回」が多かった。

表1 外食・調理済み食の利用状況

性別	総人数	外食・中食群		家庭食群	
		人	%	人	%
男性	262	102	38.9%	160	61.1%
女性	280	83	29.6%	197	70.4%

表2 「外食・中食群」の1日の外食・調理済み食利用頻度別内訳

利用頻度	男性		女性	
	人	%	人	%
1回	85	83.3%	76	91.6%
2回	16	15.7%	6	7.2%
3回	1	1.0%	1	1.2%
合計	102	100.0%	83	100.0%

②エネルギー及び主な栄養素摂取量の比較

「外食・中食群」と「家庭食群」のエネルギー及び栄養素等摂取量の比較を表3に示した。

「外食・中食群」の摂取量が「家庭食群」に比べて少なかった栄養素等は、男性は、たんぱく質、炭水化物、食物繊維であった。女性は、カリウム、食物繊維であった。「外食・中食群」の摂取量が「家庭食群」に比べて多かった栄養素等は男性の脂肪エネルギー比率のみだった。

表3 主な栄養素等摂取量の比較

栄養素等	外食・中食群		家庭食群		
	点推定値	標準誤差	点推定値	標準誤差	
エネルギー kcal	男	2228	57	2358	56
	女	1767	32	1717	32
たんぱく質 g	男	76.8	2.2	* 85.8	2.9
	女	65.4	1.7	64.0	1.5
炭水化物 g	男	299.3	7.8	* 328.8	7.7
	女	241.4	6.5	239.8	5.2
カリウム mg	男	2466	143	2681	97
	女	2162	82	* 2368	53
食物繊維 mg	男	13.1	0.5	* 16.1	0.6
	女	13.0	0.6	* 14.6	0.4
脂肪E比率 %	男	25.9	0.6	* 24.2	0.6
	女	27.4	0.6	26.5	0.5

エネルギー及び統計学的有意な差がみられた項目を掲載 * : p < 0.05

③食品群別摂取量の比較

「外食・中食群」と「家庭食群」の主な食品群別摂取量の比較を表4に示した。「外食・中食群」の摂取量が「家庭食群」に比べて多かった食品群は、男女ともにその他穀類であった。「外食・中食群」の摂取量が「家庭食群」に比べて少なかった食品群は、男性は米類、野菜類、きのこ類、魚介類、卵類で、女性は米類、野菜類であった。野菜の摂取量については、「家庭食群」では男性は366g、女性は342gと、1日の目安量である350g以上に近い値となっているが、「外食・中食群」においては男性は279g、女性は284gと少なく350gを下回っていた。

表4 主な食品群別摂取量の比較 (g)

食品群	外食・中食群		家庭食群		
	点推定値	標準誤差	点推定値	標準誤差	
米	男	411.5	19.3	* 537.2	20.3
	女	261.4	14.3	* 312.2	13.9
他穀類	男	127.4	12.5	* 75.9	9.2
	女	141.0	13.6	* 70.6	7.9
野菜類	男	279.2	25.1	* 365.8	22.6
	女	283.8	20.9	* 341.7	12.8
きのこ類	男	12.7	2.8	* 21.3	2.9
	女	11.9	1.8	17.6	2.5
魚介類	男	79.9	6.8	* 107.9	8.4
	女	71.8	8.5	70.7	4.5
卵類	男	31.0	4.1	* 47.4	4.1
	女	37.8	3.3	36.1	2.1

統計学的有意な差がみられた項目を掲載 * : p < 0.05

D. 結果

①外食及び調理済み食の利用状況について

20歳から50歳代の外食や調理済み食を利用した人の割合は、男性は38.9%、女性は29.6%であり、この世代へのアプローチの方策として、外食や調理済み食を提供する外食産業や食品産業と連携した取組は効率的であると考えられた。

②外食や調理済み食を利用した場合の課題

「外食・中食群」は、「家庭食群」に比べて摂取量が少ない栄養素がある一方で、男性では脂肪エネルギー比率が高いといった差がみられた。

「外食・中食群」のほうが「家庭食群」より少なかった栄養素のうち、男女共に少なかった食物繊維及び、女性で少なかったカリウムについては、その不足と疾病リスクの関連から、日本人の食事摂取基準において、生活習慣病予防を目的とした摂取目標量が設定されており、目標量を目指して積極的な摂取が必要な栄養素である。¹⁾

食物繊維及びカリウム摂取量に寄与する度合いが特に高い食品群は野菜類であり、これらの栄養素の十分な摂取量を確保するためには、野菜重量として1日350g以上が目安となる。²⁾ 野菜類は、「家庭食群」は男女共に350g近く摂取されているのに対し、「外食・中食群」は、男女共に280g程度と大きく下回っており、外食や調理済み食を利用した場合は、これらの栄養素を必要量摂取できていないことが推測された。

また、男性については、「外食・中食群」のほうが「家庭食群」に比べて脂肪エネルギー比率が高かったが、脂肪エネルギー比率は生活習慣病予防の観点から目標量が設定されており、適正な範囲(20歳代20~30%未満、30歳代から60歳代20~25%未満)に収まるよう、炭水化物、脂質、たんぱく質のバランスのとれた食事内容とすることが必要である。しかし食品群別摂取量をみると、「外食・中食群」のほうが「家庭食群」に比べて、米類、野菜類、魚介類など食育推進計画でも推進する「日本型食生活」を構成する食品群の摂取量が少ない。さらに、米類の摂取量が少ない一方で、男女共にその他穀類の摂取量が多いことから、外食や調理済み食を利用した場合は、パンや麺を中心とした脂質の多い食事内容の傾向がみられ、栄養素等摂取のバランスに偏りが生じやすいことが示唆された。

E. まとめ

外食や調理済み食を提供する外食産業や食品産業と連携した取組は県民の健康づくりに有効と考えられるため、今後その展開について検討したい。

参考文献

- 1) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2010年版)
- 2) 厚生省：健康日本21企画検討会健康日本21計画策定検討会報告書