

美作市における食事摂取と健康との関連性

HOW DIET EFFECTS ON HEALTH A SURVEY IN MIMASAKA-CITY

曾根良昭*¹、谷口啓子*²

Yoshiaki SONE, Keiko TANIGUCHI

1. まえがき

美作市の最近の特定健診の結果によると受診者の男性の64%、女性の73%が脂質異常として要保健指導、要受診に相当し、また男性の53%、女性の49%が高血圧として要保健指導、要受診が必要とされた。これらの生活習慣病と食生活は密接な関係があるとされており、その予防には食生活・食習慣の改善が必要である。美作市は2005年（平成17年）勝田郡勝田町・英田郡美作町・大原町・作東町・英田町・東粟倉村の5町1村が合併して市制が施行された。これらの地域には地勢的にそれぞれの地域に伝統的な食生活・食習慣が現在も残っていると考えられる。そこで各地域の食生活の特徴（たとえば食物繊維の摂取量）、と生活習慣病（例えば脂質異常症の発生率）、との地域的な関係が明らかになれば各地域での適切な健康・食生活指導の実施に役立つものと思われる。そこで今回の地域生活科学研究所研究助成では2018年美作市が行ったBDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票、EBNJAPAN, DHQ サポートセンター）¹⁾を用いた美作市民627名の食事摂取実態調査の分析を行い、ここでは結果のうち現在まで判明したものを報告する。

2. 本論

方法：BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）への回答を依頼したのは美作市に在住する40歳～79歳の栄養委員、愛育委員、その家族、751名であった。質問票への回答記入は各地域の地区会等で記入して回収した。回答者は質問票の注意事項 1) 記入前一か月間の食事について記入する

2) 全ての項目にチェックを入れる 3) 最後のページの性別、生年月日、身長、体重の記入を必ずする、に従って回答した。

結果：627名から解析可能な質問票を回収しDHQサポートセンターへ送付、各個人の栄養素、食品摂取結果を得た。このデータを解析したところ以下のようなことが現在のところまで明らかになっている。

1) 総食物繊維摂取量とコレステロール摂取量

図1に美作6地区の50代、60代の回答者の総食物繊維摂取量のグラフを示した。美作市では全般的に総食物繊維の摂取量が男性、女性とも国民健康・栄養調査結果²⁾の平均値に較べて少なく、特に地域5においては有意に少なく、地域的な差がある事が分かった。図2にコレステロール摂取量のグラフを示したが地域3を除き男女とも国民健康・栄養調査結果の平均値に較べ有意に多いことが分かった。

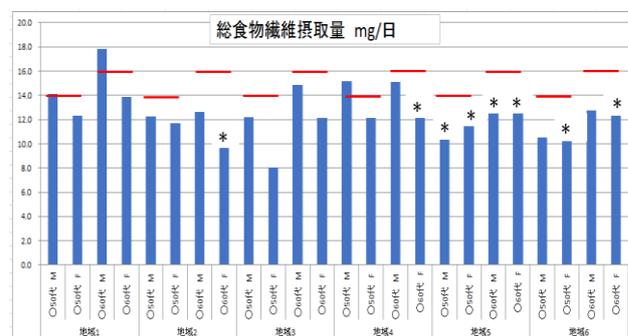


図1 (赤色バーは全国平均、*は有意差あり)

*1 美作大学大学院生活科学研究科 教授・博士（工学）

*2 美作市保健福祉部健康づくり推進課地域保健係
管理栄養士（本研究科・研究生）

Prof., Graduate School of Human Life Science, Mimasaka Univ., Dr. Eng.
Health Promotion Section, Health Care and Public Aid, Mimasaka City
National Registered Dietitian (Research student, Mimasaka Univ.)

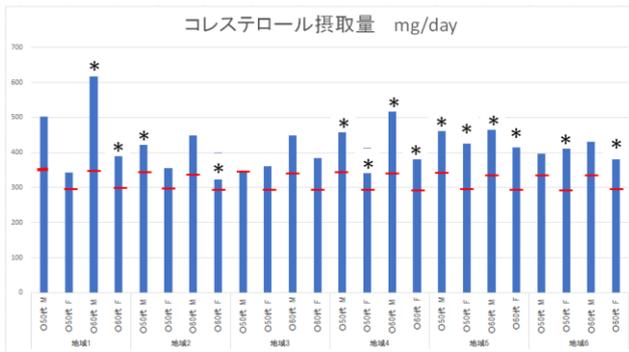


図2 (赤色バーは全国平均、*は有意差あり)

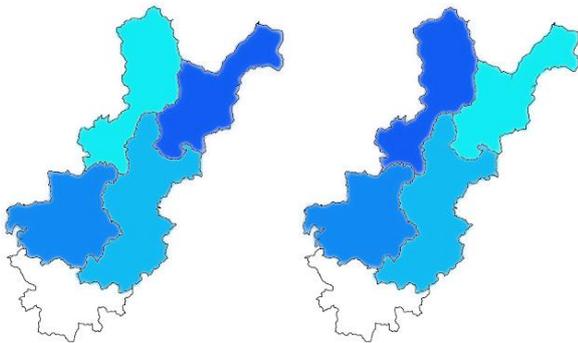


図3-1 50代男性

図3-2 50代女性

図3は脂質エネルギー比（摂取全エネルギーに占める脂質エネルギーの比）＝高いほど脂肪摂取量が多い＝を示した。図4と比較するとその関連性が推測できる(図4では年齢層、男女を区別していない)

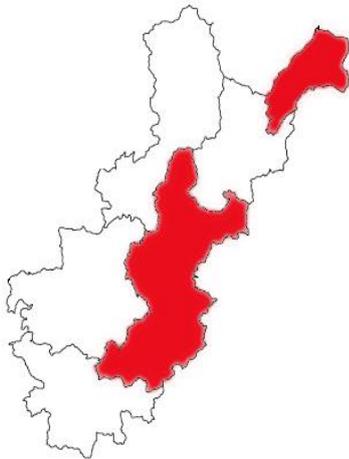


図4 LDLコレステロール値が160以上の市民が多い地域(全年齢層、2015年の健診結果より³⁾)

ここでは現在まで得られている結果の一部を報告したが、現在食事調査実施年と同年に実施された特定健診結果から図4のような生活習慣病の地域比較図を作成している。この報告の中で示した食品摂取の地域比較から美作市における生活習慣病と食生活との関連を明らかにする予定である。

4. 謝辞

本調査は内閣府地方創生推進交付金 H28～30 年度の内、“もち性大麦品種「キラリモチ」を活用した地域活性化と健康寿命延伸への取り組み”の一環として行われたものである。また本研究は本学・生活科学研究科修士課程・美作市保健福祉部健康づくり推進課・宮地功大の課題研究の一部である。

5. 参考文献

- 1)EBNJAPAN、DHQ サポートセンター、<http://www.ebnjapan.org/sitsumon/>
- 2)平成 29 年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
- 3)美作市国民健康保険データヘルス計画、<http://www.city.mimasaka.lg.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/141/herusu.pdf>