

健康な食習慣の妨げになる要因に関する考察

～令和4年度県民健康・栄養調査結果から～

○木下輪太郎¹⁾、清水裕衣¹⁾、二川香織²⁾、永石朗子³⁾、益留真由美³⁾、坂元昭裕³⁾
都城保健所兼小林保健所¹⁾、健康増進課²⁾、都城保健所³⁾

I はじめに

本県では、平成29年度に健康みやざき行動計画21(第2次)の中間見直しを行い、「肥満予防・改善」「歩行数増加」「野菜摂取量増加」「食塩摂取量減少」が重点項目として位置づけられた。

令和4年度県民健康・栄養調査による最終評価では、男性の肥満が約4割と増加し、野菜摂取量は目標350gに達しておらず、食塩摂取量は目標量以上の過剰摂取であった。

今後、本県で健康づくりの取組をより推進するにあたり、県民の健康な食習慣の妨げになる要因と栄養摂取状況等との関連について検討したので報告する。

II 方法

令和4年度県民健康・栄養調査データを用い、健康な食習慣の妨げになる要因と栄養摂取状況・食行動についての関連を分析した。

(1) 各要因の性・年代別の該当割合を算出

(2) (1)で特徴のあった要因について、該当群・非該当群に分けて分析を行った

- ①2群間の栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況の比較：独立した2群のt検定
- ②2群間の食行動の比較：ピアソンのカイ二乗検定

III 結果

(1) 各要因の性・年代別の該当割合について

男性40歳代、女性20-50歳代で「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」が3-5割で最も高かった。男性20歳代で「健康な食習慣を意識していない」が約4割で最も高かった。男性20-30歳代、女性30歳代で「外食・中食が多い」が約3割と他の年代と比較して高かった。

(2) 各要因と栄養摂取状況及び食行動の関連

①栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況との比較

結果は表のとおりである。

「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」該当群は飽和脂肪酸エネルギー比が有意に高く、総食物繊維、カリウム、鉄の摂取量が有意に低かった。食品群別摂取状況では、該当群は肉類、油脂類の摂取量が有意に高く、魚介類、野菜類の摂取量が有意に低かった。

「健康な食習慣を意識していない」該当群は、総食物繊維、カリウムの摂取量が有意に低かった。

食品群別摂取状況では、該当群は、野菜類、きのこ類、藻類の摂取量が有意に低かった。

「外食・中食が多い」該当群は、カリウムの摂取量が有意に低かった。食品群別摂取状況では、該当群は、野菜類、きのこ類、藻類の摂取量が有意に低かった。

	仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない		健康な食習慣を意識していない		外食・中食が多い	
	該当群 (n=203)	非該当群 (n=820)	該当群 (n=131)	非該当群 (n=892)	該当群 (n=149)	非該当群 (n=874)
＜栄養素＞						
炭水化物エネルギー比率	56.6±7.8	58.0±8.3	58.7±8.3	57.6±8.2	58.7±8.4	57.6±8.2
たんぱく質エネルギー比率	15.4±2.9	15.8±3.3	15.0±3.0	15.8±3.2	14.9±3.0	15.9±3.2
脂質エネルギー比率	28.0±6.0	26.2±5.9	26.3±6.2	26.6±6.0	26.5±6.2	26.5±6.0
飽和脂肪酸エネルギー比率	7.3±2.0	6.8±1.9	6.9±2.0	6.9±1.9	7.0±2.1	6.9±1.9
総食物繊維	10.5±5.1	12.2±5.4	10.2±5.4	12.1±5.4	11.1±5.5	12.0±5.4
カリウム	2234.1±988.6	2525.6±1050.2	2167.8±1004.7	2511.8±1043.2	2302.9±1044.8	2495.8±1042.2
鉄	7.3±3.1	8.1±3.3	7.0±3.2	8.0±3.2	7.4±3.1	8.0±3.3
食塩相当量	6.0±1.2	6.2±1.4	6.1±1.3	6.1±1.4	6.0±1.3	6.1±1.4
＜食品群＞						
穀類	216.2±72.2	216.9±71.9	224.8±66.1	215.6±72.7	222.1±78.4	215.8±70.7
いも類	21.7±22.0	25.4±23.8	19.0±21.7	25.5±23.6	19.2±18.4	25.6±24.1
魚介類	36.1±24.3	42.1±26.8	38.5±25.2	41.3±26.6	38.0±27.5	41.4±26.2
肉類	49.8±24.0	42.6±20.9	43.7±20.7	44.1±21.9	41.8±23.0	44.4±21.5
卵類	25.1±14.8	24.8±16.0	24.9±16.8	24.8±15.6	19.8±14.4	25.7±15.8
乳類	53.8±54.0	69.4±61.1	63.5±62.2	66.7±59.8	66.4±62.0	66.3±59.8
豆類	39.3±33.2	41.2±27.9	30.9±24.9	42.3±29.3	33.4±24.5	42.1±29.5
油脂類	6.7±2.6	5.8±2.8	6.4±2.9	5.9±2.8	6.2±2.9	5.9±2.8
野菜類	125.6±65.4	139.2±80.2	115.7±64.8	139.6±78.9	110.7±61.5	140.9±79.3
緑黄色野菜	49.2±33.0	53.0±37.5	46.2±35.6	53.2±36.7	43.8±30.4	53.7±37.4
きのこ類	7.4±5.9	7.9±6.8	5.5±5.0	8.1±6.8	6.1±5.6	8.1±6.8
藻類	5.9±6.8	7.0±7.4	5.1±6.2	7.0±7.4	5.7±6.6	6.9±7.4
果実類	57.5±71.2	72.8±64.0	69.5±71.8	69.8±64.8	70.8±69.5	69.6±65.1
菓子類	26.3±18.7	23.5±19.3	25.2±21.1	23.9±18.9	26.6±20.2	23.6±19.0
嗜好飲料(アルコール)類	62.9±144.8	61.7±138.5	58.1±128.8	62.6±141.3	64.9±107.8	61.5±144.5
調味料・香辛料類	12.6±4.7	12.5±4.9	11.8±4.1	12.6±5.0	12.4±4.8	12.6±4.9

②食行動との比較

「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」について、朝食を食べない者の割合は、該当群 18.2%、非該当群 9.1%と該当群の割合が有意に高かった ($p < 0.01$)。また、食事バランスが良好な者は、該当群 37.4%、非該当群 56.1%であり、非該当群の割合が有意に高かった ($p < 0.01$)。

「健康な食習慣を意識していない」について、食事バランスが良好な者は、該当群 40.3%、非該当群 54.1%であり、非該当群の割合が有意に高かった ($p < 0.01$)。

「外食・中食が多い」について、食事バランスが良好な者は、該当群 32.4%、非該当群 55.8%であり、非該当群の割合が有意に高かった ($p < 0.01$)。

IV 考察

今回の結果から、健康な食習慣の妨げになる要因の有無により、朝食摂取や良好な食事バランスなどの食行動や、栄養素・食品群摂取量に差があることが分かった。

特に、「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」該当群は、主に働く世代の女性が多かった。また、魚介類・野菜類といった調理に手間がかかる食品群の摂取量が有意に少なく、一方で、飽和脂肪酸エネルギー比は高く、基準（7%以下）以上であった。また、朝食摂取や食事バランスでも2群間で差が見られた。飽和脂肪酸は、心血管病（虚血性心疾患と脳卒中）のリスクを上昇させることが報告されている^{a)}。本県の心疾患、脳血管疾患の男女別年齢調整死亡率は、男女ともに全国よりも高い状況にある^{b)}。時間がない原因が仕事の場合は、野菜たっぷり弁当を事業所で準備し、弁当注文者には金銭的補助を行うことや、社員食堂で昼だけでなく朝もバランスの良い食事を提供するなど、企業が主体的に従業員の健康づくりを行う「健康経営」の推進、時間がない原因が家事や育児であれば、外食や中食などを活用して食事バランスが良好となるような環境の整備など、生活背景に合わせた環境整備を進めていく必要がある。

また、「健康な食習慣を意識していない」「外食・中食が多い」該当群は、20-30歳代の若い世代が多かった。該当群では、どちらもカリウム、野菜類、きのこ類の摂取量が有意に少なく、「健康な食習慣を意識していない」該当群については、総食物繊維の摂取量についても有意に少なかった。野菜摂取は、心血管疾患^{c)}、肥満^{d)}、がん^{e)}などの慢性疾患に対する予防効果が報告されている。本県では、生活習慣病を原因とした死亡割合が全死因の5割を占めている^{b)}。現在、野菜摂取量増加のため「ベジ活」を進めており、ベジ活応援店の登録店舗数は年々増えている。外食・中食が多い方については、ベジ活応援店をより積極的に利用できるような環境整備、ベジ活応援店の増加が必要となってくる。健康な食習慣を意識していない方については、意識の有無にかかわらず自然と健康になれるような環境整備が必要となってくる。

健康寿命延伸・医療費削減には生活習慣病対策が必要であり、個人の生活習慣改善が重要となる。個人の生活習慣改善のためにも、健康な食習慣の妨げになる要因の影響を考慮し、「健康経営」と「環境整備」を柱として、健康づくりの取組を進めていく必要がある。

今回の結果を管内企業や市町村、保険者等の関係機関に情報共有し、連携を図りながら、健康な食習慣の妨げとなる要因を取り除いていけるような環境を整備していきたい。

<参考文献>

a) 浅原哲子：飽和・不飽和脂肪酸と肥満・動脈硬化性疾患, オレオサイエンス第10巻第10号, 365-370(2010)

b) 宮崎県健康づくり推進センター：「宮崎県の現状」

c) Ness, A. R., Powles, J. W.: Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review, *Int. J. Epidemiol.*, 26, 1-13(1997)

d) Mozaffarian, D. D., Hao, T., Rimm, E. B., et al.: Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men, *N. Engl. J. Med.*, 364, 2392-2404(2011)

e) Vainio, H., Weiderpass, E.: Fruit and vegetables in cancer prevention, *Nutr. Cancer*, 54, 111-142(2006)