

# 若年女性のやせに関する栄養・食生活の状況と課題の検討

～平成 28 年度県民健康・栄養調査結果から～

○清水裕衣（日南保健所） 永山紀子（中央保健所） 二川香織（都城保健所）  
飯干麻子（延岡保健所）

## 1 はじめに

平成 28 年度県民健康・栄養調査の結果では、20 歳～30 歳代女性の約 3 割が「やせ」であり、平成 28 年国民健康・栄養調査結果に比べてその割合が高い状況である<sup>1) 2)</sup>。

若い女性の「やせ」は、身体の不調の他、多くの健康問題のリスクを高め、本人の健康や QOL を大きく左右する。さらに、やせた状態で妊娠した場合は、低出生体重児のリスクとなるなど望ましくない影響が及ぶことも明らかになってきている<sup>3)</sup>。

今回、健康寿命の延伸と次世代の健康づくりに向けた効果的な施策につなげるため、平成 28 年度県民健康・栄養調査のデータから、若年女性の栄養・食生活の状況と課題について検討したので報告する。

## 2 対象と方法

### (1) 対象

平成 28 年度県民健康・栄養調査に協力した 20 歳～30 歳代の女性のうち、BMI 25 未満の 72 名とした。BMI 18.5 未満の者 47 名（以下、やせ群）と BMI 18.5 以上 25 未満の者 25 名（以下、普通群）の 2 群に分け、体格の違いによる以下の検討を行った。

### (2) 身体状況、血液検査結果の比較

Statistica 解析ソフトを用いて、関連のない 2 群の t 検定を行った。

### (3) 栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況、歩行数の比較

「食事調査による習慣摂取量の分布推定プログラム ver. 1.2」を使用し、4 日間調査の結果を用いた習慣的摂取量の分布推定を行った。算出された習慣的摂取量を、国立保健医療科学院の統計ツールを用いて、Z 検定を行った。

### (4) 生活習慣に関するアンケート調査の比較

Statistica 解析ソフトを用いて、マンホイットニーの U 検定を行った。

## 3 結果

### (1) 身体状況、血液検査

やせ群では普通群に比べて、血小板が有意に低く、血清アルブミンが有意に高かったが、基準値の範囲内であった。

### (2) 栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況、歩行数（表 1）

やせ群では普通群に比べて、栄養素のうち飽和脂肪酸や食塩相当量の摂取量、たんぱく質エネルギー比率が有意に低く、炭水化物エネルギー比率が有意に高かった。食品群別では、豆類、肉類、卵類の摂取量が有意に少なかった。

歩行数は、群間で差はみられなかった。

### (3) 生活習慣に関するアンケート調査

朝食の摂取状況は、毎日食べる人の割合は普通群 76.6%、やせ群 52.0%、ほとんど食べない人の割合は普通群 6.4%、やせ群 32.0%であり、やせ群で朝食を食べない人の割合が有意に高かった。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度は、群間に差はみ

られなかったものの、主食・主菜・副菜のうち組み合わせで食べられないものについては、普通群で主食 15.2%、主菜 3.0%、やせ群で主食 5.9%、主菜 11.8%とその内容については違いがみられた。

また、運動の状況では、ほとんど毎日運動している人の割合は普通群 14.6%、やせ群 4.0%、ほとんど運動していない人の割合は普通群 52.1%、やせ群 84.0%であり、やせ群で運動習慣がない人の割合が有意に高かった。

表1 体格の違いによる栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況

【栄養素】		普通群 (n=47)	やせ群 (n=25)	【食品群】		普通群 (n=47)	やせ群 (n=25)
エネルギー	kcal	1659.6±178.9	1668.6±187.0	穀類	g	330.4±129.0	355.5±92.9
たんぱく質	g	61.5±11.4	58.1±9.9	砂糖甘味料	g	5.1±2.8	5.5±3.3
脂質	g	58.9±10.7	56.9±11.6	豆類	g	62.8±3.9	52.7±3.3
炭水化物	g	211.8±22.9	279.7±22.7	野菜類	g	213.0±98.1	226.7±89.5
たんぱく質エネルギー比率	%	15.1±1.1	14.4±1.0	魚介類	g	45.9±6.5	47.8±7.6
脂肪エネルギー比率	%	31.6±4.3	30.0±3.7	肉類	g	116.2±34.1	98.0±34.6
炭水化物エネルギー比率	%	53.2±5.1	55.7±4.0	卵類	g	38.9±7.8	28.4±5.9
飽和脂肪酸	g	16.4±2.7	14.6±2.6	乳類	g	72.8±71.8	52.9±57.9
食塩相当量	g	8.4±1.1	7.4±0.9	油脂類	g	11.3±3.9	12.2±4.5
鉄	mg	7.3±2.3	6.6±2.3	菓子類	g	32.8±36.4	37.5±33.5
カルシウム	mg	414.9±109.9	379.4±108.2	【歩行数】		普通群 (n=47)	やせ群 (n=23)
食物繊維	g	12.4±3.9	11.8±3.3	歩		5965.0±2432.4	5331.2±1997.2

#### 4 考察

やせ群では普通群に比べて、豆類、肉類、卵類の摂取量が有意に少ないことや、たんぱく質エネルギー比率が有意に低いこと、生活習慣アンケート結果からも主菜を摂りにくい状況にあることから、主菜の摂取量が少ないことがうかがえた。加えて、運動習慣のない人の割合も高かったことから、活動量が少ないことも考えられる。

やせでは、エストロゲン等のホルモンに変化が起り、低エストロゲンの症状として、更年期障害をはじめ、長期的には骨粗鬆症等が生じるとされる。さらに、非妊娠時のやせは低出生体重児との関連性が他の体格と比較して高く、出生体重の低下により、出生児の生活習慣病の発症リスクが高くなることが多くの疫学調査で明らかとなっている<sup>4)5)</sup>。

一方、普通群の女性においても、食事摂取基準と比較して鉄やカルシウム、食物繊維の摂取量が少ないなど必要な栄養素が十分摂れているとは言えず、併せて啓発が必要である。

これまで、本県では主に「肥満」に注目して適正体重の維持を啓発してきたが、「やせ」による健康への影響についても啓発していく必要があると考える。今後は、この年代の女性に対し、望ましいBMIを保つことの重要性の他、日々の栄養・身体活動が自分自身の健康に影響を与えること以外に、家族や子どもにも影響することについて普及啓発を行い、必要かつ有用な栄養情報の提示、栄養教育を行うことが重要であり、市町村や関係機関と連携して取り組んでいきたい。

#### 〈参考文献〉

- 1) 宮崎県福祉保健部：宮崎県民の健康と食生活の現状、(2018)
- 2) 厚生労働省：平成28年国民健康・栄養調査報告、(2017)
- 3) Liu Y, Dai X, et al.: Prepregnancy body mass index and gestational weight gain with the outcome of pregnancy: a 13-year study of 292,568 cases in China, Arch Gynecol Obstet, 286, 905-911 (2012)
- 4) Baker DJ.: The origins of the developmental origins theory, J Intern Med, 261, 412-417 (2007)
- 5) 福岡秀興監修、デイヴィットパーカー：胎内で成人病は始まっているー母親の正しい食生活が子どもを未来の病から守る (2005)