

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）

二川香織（都城保健所）

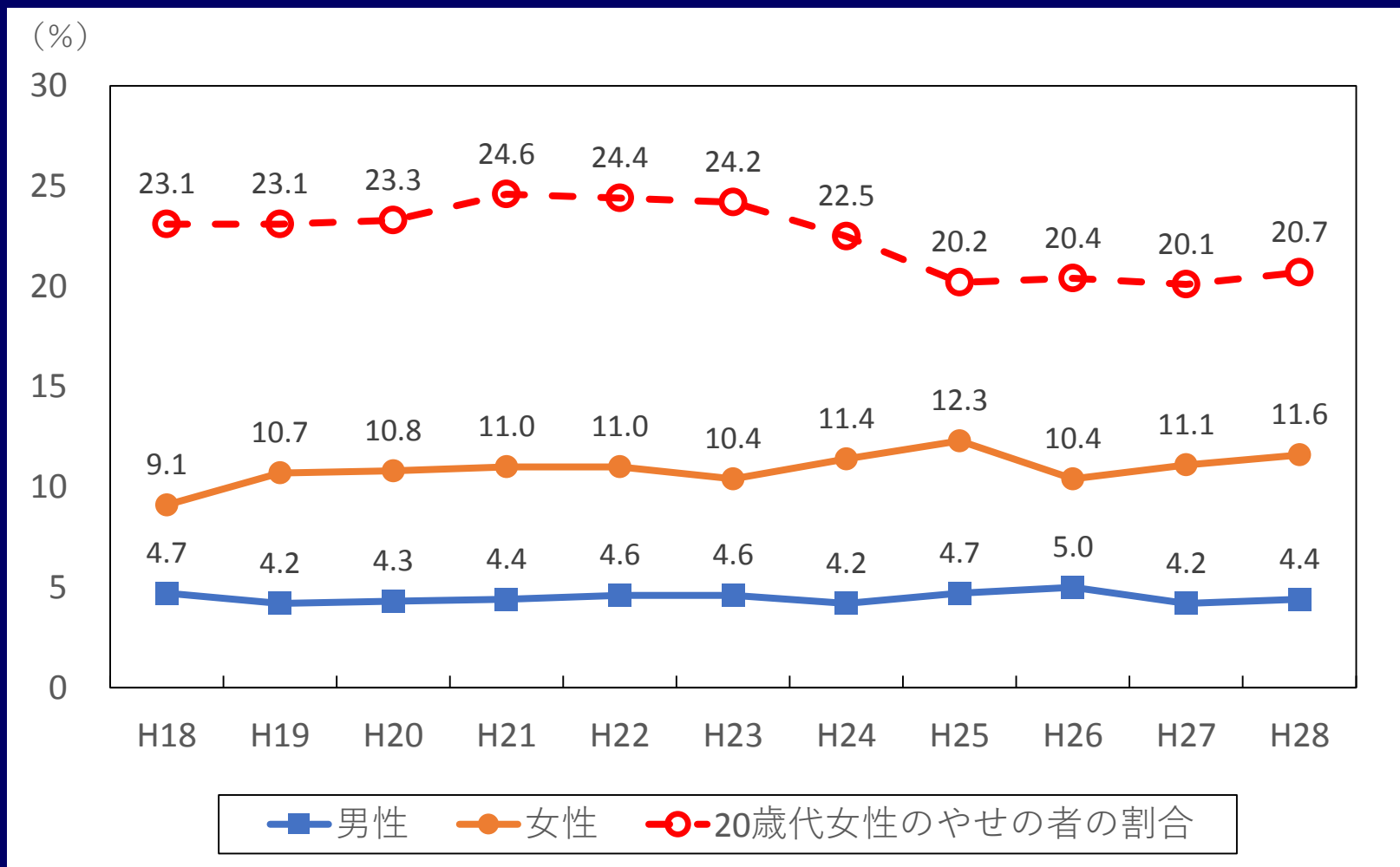
永山紀子（中央保健所）

飯干麻子（延岡保健所）

はじめに

- * 若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高める
- * 若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧

やせ (BMI<18.5) の者の割合の年次推移 (20歳以上)

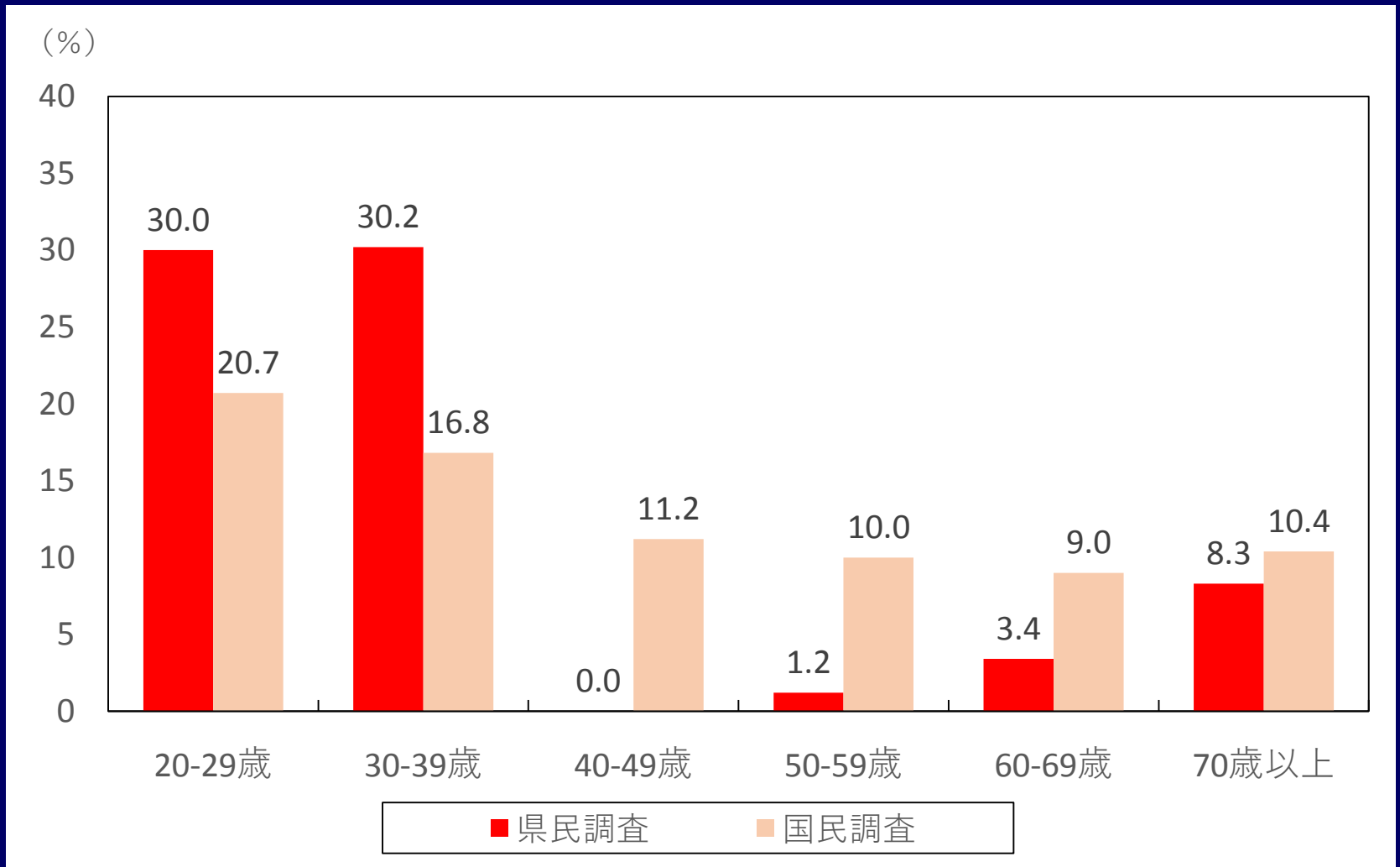


出典) 国民健康・栄養調査

※妊婦除外

※20歳代女性の割合の年次推移は、移動平均により平滑化した結果

やせ (BMI<18.5) の者の割合 (20歳以上女性)



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

対象

平成28年度県民健康・栄養調査
20歳～30歳代女性 82名

B M I 25未満 72名

B M I 25以上 10名

普通群

B M I 18.5以上25未満
47名

やせ群

B M I 18.5未満
25名

方法

- (1) 身体状況、血液検査結果の比較
- (2) 栄養素摂取状況及び食品群別摂取状況、歩行数の比較（習慣摂取量）
- (3) 生活習慣に関するアンケート調査結果の比較

結 果

身体状況

項目 (単位)	平均 ± 標準偏差		P値
	普通群(n=39)	やせ群(n=23)	
※ BMI (kg/m ²)	21.5 ± 1.6	17.4 ± 0.8	0.000
※ 腹囲 (cm)	78.1 ± 6.9	67.4 ± 4.8	0.000
収縮期血圧 (mmHg)	108.7 ± 8.4	105.8 ± 9.7	0.223
拡張期血圧 (mmHg)	69.7 ± 8.2	66.3 ± 7.5	0.116

t 検定

項目 (単位)	平均 ± 標準偏差		P値
	普通群(n=47)	やせ群(n=23)	
習慣歩行数 (歩)	5965.0 ± 2432.4	5331.2 ± 1997.2	0.247

Z 検定

血液検査

項目 (単位)	平均 ± 標準偏差		P値
	普通群(n=39)	やせ群(n=23)	
血色素量 (g/dL)	12.9 ± 0.9	12.7 ± 1.5	0.397
※ 血小板 ($\times 10^4/\mu\text{L}$)	27.7 ± 5.2	24.7 ± 5.5	0.036
T-Cho (mg/dL)	178.9 ± 29.6	174.0 ± 23.2	0.499
LDL-Cho (mg/dL)	97.4 ± 25.2	90.8 ± 18.0	0.278
中性脂肪 (mg/dL)	74.8 ± 35.8	59.0 ± 27.4	0.074
総たんぱく質 (g/dL)	7.1 ± 0.3	7.3 ± 0.3	0.191
※ アルブミン (g/dL)	4.4 ± 0.28	4.6 ± 0.28	0.016
クレアチニン (mg/dL)	0.5 ± 0.1	0.6 ± 0.1	0.166
血清鉄 ($\mu\text{g/dL}$)	70.8 ± 33.3	75.7 ± 39.0	0.606

t 検定

栄養素摂取状況

項目 (単位)	平均 ± 標準偏差		P値
	普通群(n=47)	やせ群(n=25)	
エネルギー (kcal)	1659.6 ± 178.9	1668.6 ± 187.0	0.844
たんぱく質 (g)	61.5 ± 11.4	58.1 ± 9.9	0.188
脂質 (g)	58.9 ± 10.7	56.9 ± 11.6	0.475
※ 飽和脂肪酸 (g)	16.4 ± 2.7	14.6 ± 2.6	0.005
※ 食塩相当量 (g)	8.4 ± 1.1	7.4 ± 0.9	0.000
鉄 (mg)	7.3 ± 2.3	6.6 ± 2.3	0.223
カルシウム (mg)	414.9 ± 109.9	379.4 ± 108.2	0.187
※ たんぱく質エネルギー比率 (%)	15.1 ± 1.1	14.4 ± 1.0	0.007
脂質エネルギー比率 (%)	31.6 ± 4.3	30.0 ± 3.7	0.100
※ 炭水化物エネルギー比率 (%)	53.2 ± 5.1	55.7 ± 4.0	0.023

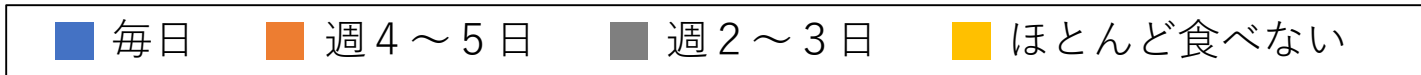
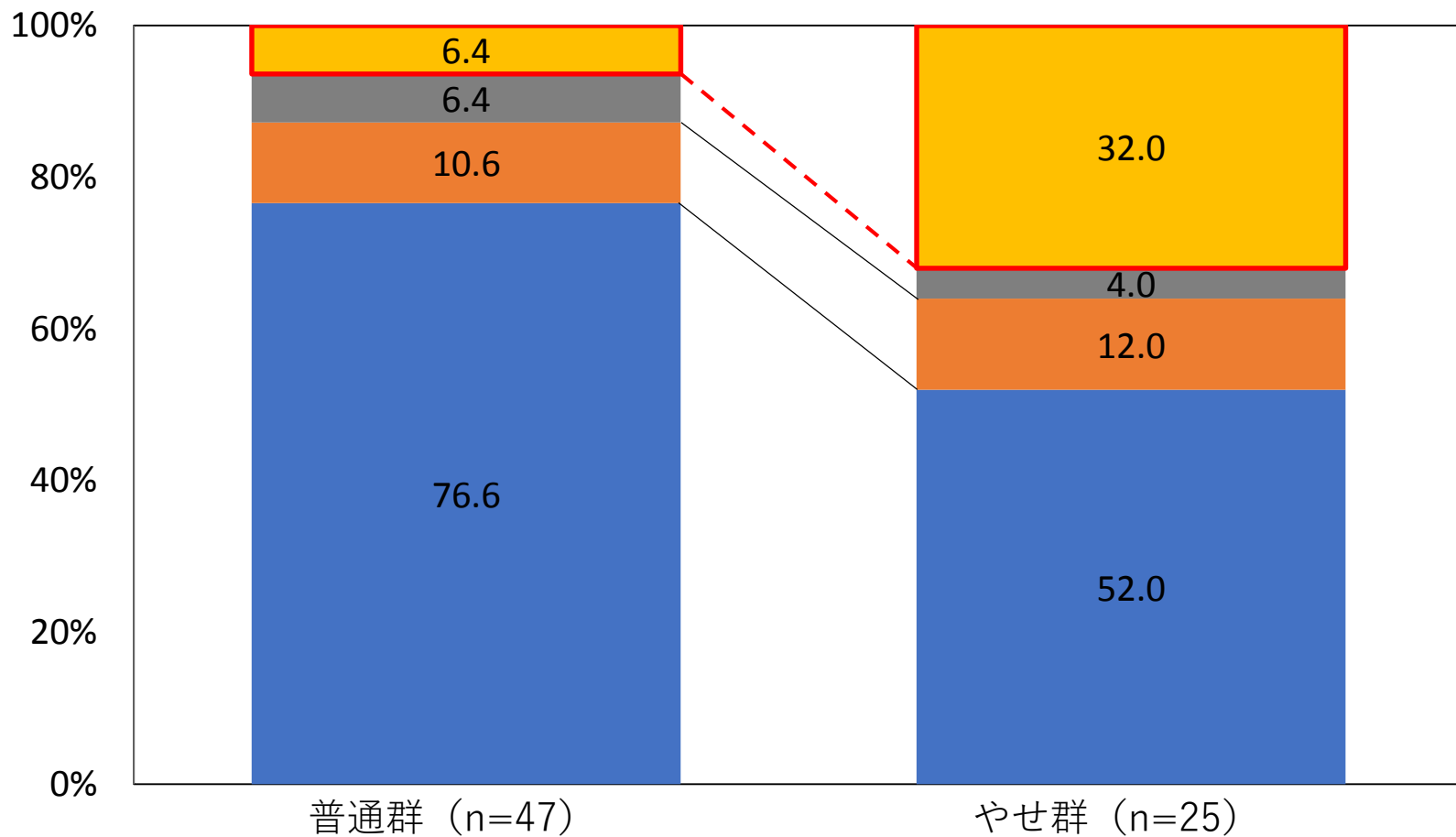
Z検定

食品群別摂取状況

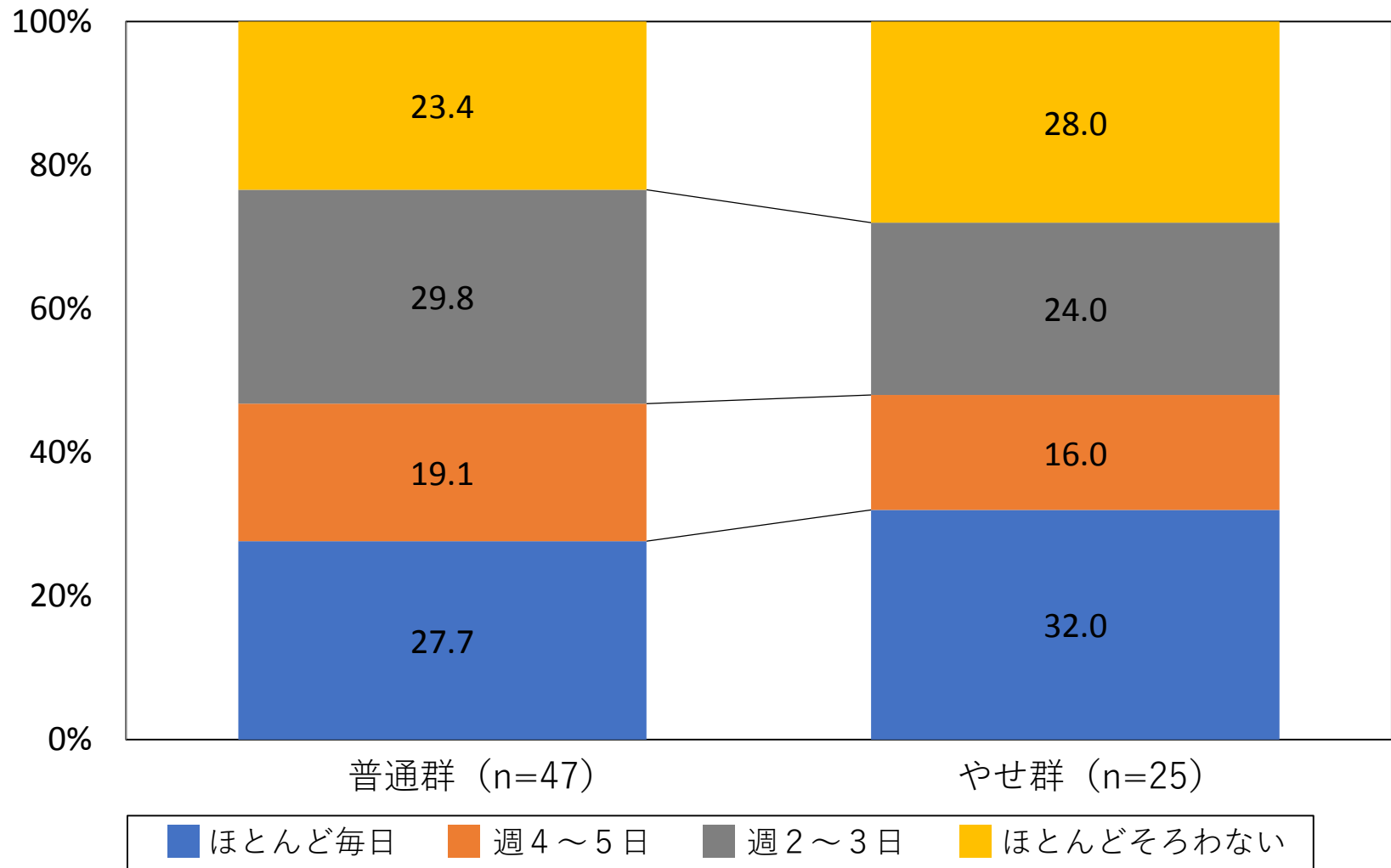
項目 (単位)	平均 ± 標準偏差		P値
	普通群(n=47)	やせ群(n=25)	
穀類 (g)	330.4 ± 129.0	355.5 ± 92.9	0.342
砂糖・甘味料 (g)	5.1 ± 2.8	5.5 ± 3.3	0.606
※ 豆類 (g)	62.8 ± 9.1	52.7 ± 6.9	0.000
野菜類 (g)	213.0 ± 98.1	226.7 ± 89.5	0.550
魚介類 (g)	45.9 ± 6.5	47.8 ± 7.6	0.290
※ 肉類 (g)	116.2 ± 34.1	98.0 ± 34.6	0.033
※ 卵類 (g)	38.9 ± 7.8	28.4 ± 5.9	0.000
乳類 (g)	72.8 ± 71.8	52.9 ± 57.9	0.203
油脂類 (g)	11.3 ± 3.9	12.2 ± 4.5	0.402
菓子類 (g)	32.8 ± 36.4	37.5 ± 33.5	0.583

Z検定

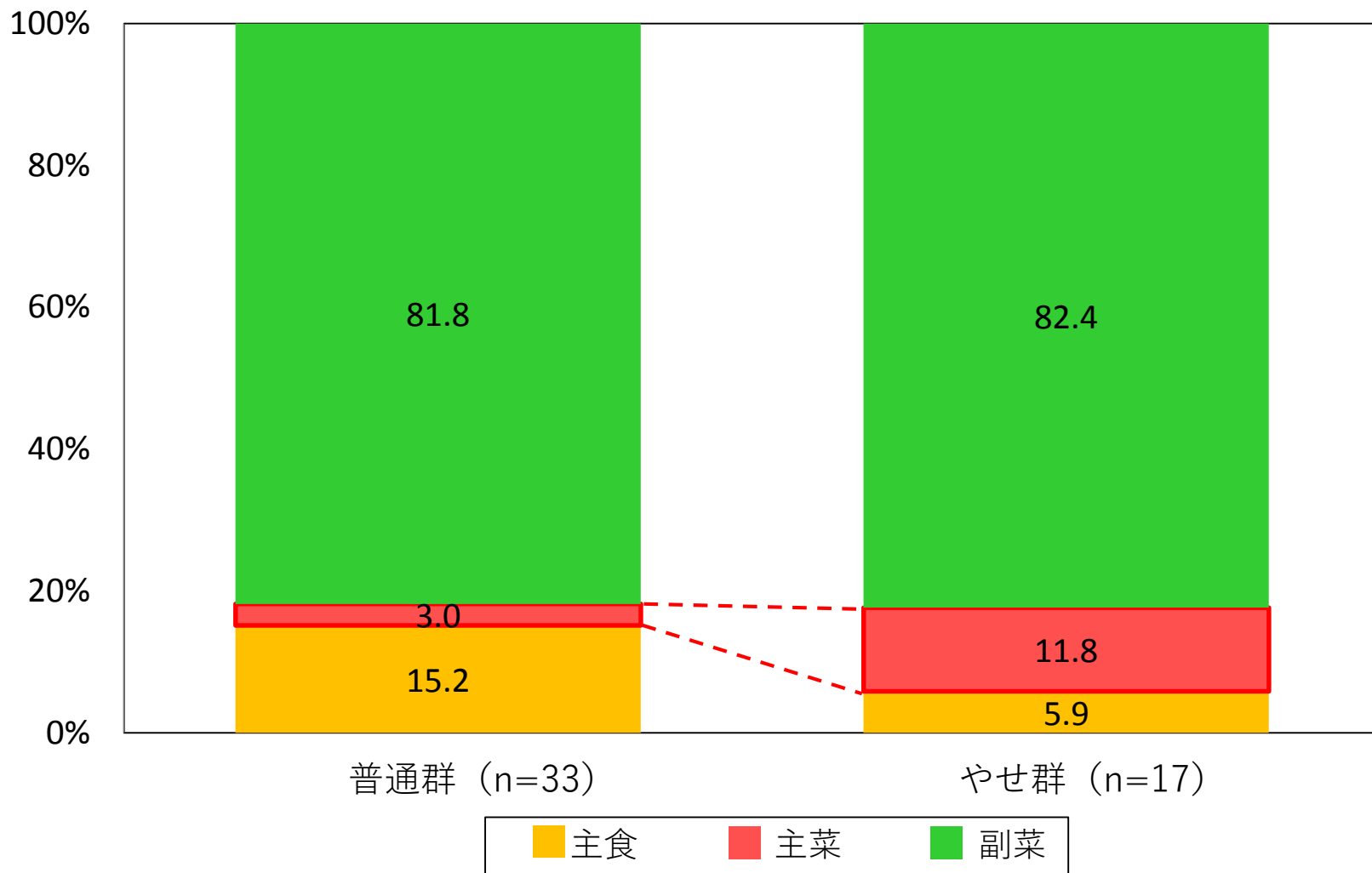
朝食の摂取状況



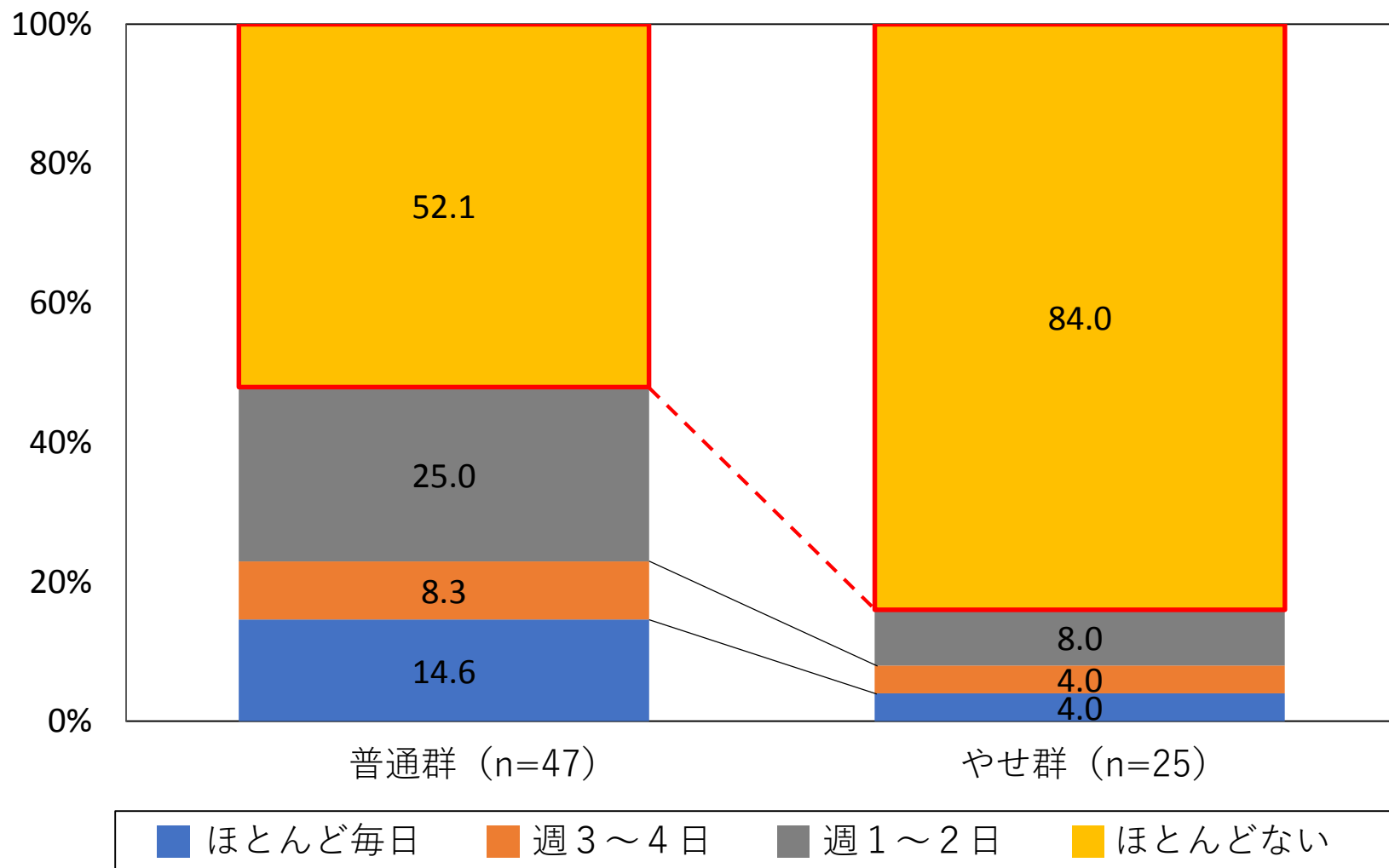
主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度



主食・主菜・副菜のうち、 組み合わせで食べられないもの



運動の状況



考 察

本研究における「やせ群」では…

- * 豆類、肉類、卵類の摂取量が少ない
- * たんぱく質エネルギー比率が低い
- * 炭水化物エネルギー比率が高い
- * 主菜を組み合わせて摂りにくい
- * 運動習慣のない人の割合が高い



食品の適切な選択
活動量の増加

「やせ」では・・・

* エストロゲン分泌低下

* 骨粗鬆症

* 更年期障害

* 低出生体重児との関連性が高い

→ 出生児の生活習慣病発症リスクが高い

食事摂取基準との比較

項目 (単位)	平均		食事摂取基準
	普通群	やせ群	
エネルギー (kcal)	1659.6	1668.6	1950 (レベルII)
たんぱく質エネルギー比率 (%)	15.1	14.4	13~20 (DG)
脂質エネルギー比率 (%)	31.6	30.0	20~30 (DG)
食塩相当量 (g)	8.4	7.4	7.0未満 (DG)
鉄 (mg)	7.3	6.6	10.5 (RDA)
カルシウム (mg)	414.9	379.4	650 (RDA)
食物繊維 (g)	12.4	11.8	18以上 (DG)

今後の取組

これまで、

主に「**肥満**」に注目して適正体重の維持を啓発



「**やせ**」による健康への影響についても啓発

* 望ましいBMIを保つことの重要性

* 日々の栄養・身体活動が、家族や子どもにも影響することについて普及啓発

おわりに

健康寿命の延伸と
次世代の健康づくりに向けて



必要かつ有用な栄養情報の提示や
栄養教育を行うことが重要



市町村や関係機関と連携して取り組みたい