



健康・栄養ニュース

第47号

目次

Contents

- 独立行政法人国立健康・栄養研究所の役割**.....2
研究企画評価主幹 石見佳子
- 第6回アジア栄養ネットワークシンポジウムを開催しました**.....3
国際産学連携センター 西 信雄／国際栄養研究室 三好美紀
- 高齢者への配食サービスの現状と課題**.....4
栄養教育研究部／栄養ケア・マネジメント研究室 高田和子
- 神経管閉鎖障害予防のための葉酸摂取に対する認識調査**.....5
情報センター／健康食品情報研究室 佐藤陽子
- 平成24年 国民健康・栄養調査（拡大調査）の概要について**.....6
栄養疫学研究部／国民健康・栄養調査研究室 今井絵理
- 第15回一般公開セミナー「健康と栄養をとりまく最新の話題」のご報告**.....7
国際産学連携センター 西 信雄
- 研究所ホームページの紹介内容をご存知ですか？**.....8

Health and Nutrition News No.47

※健康・栄養ニュースは年4回（6月、9月、12月、3月）発行しています。
当研究所のホームページ（URL：http://www0.nih.go.jp/eiken/index.html）で公開しています。
電子配信（無料）をご希望の方は、ホームページよりお申し込みください。

独立行政法人国立健康・栄養研究所の役割

研究企画評価主幹 石見 佳子

2013年4月より研究企画評価主幹（併任）を拝命いたしました。改めて独立行政法人国立健康・栄養研究所の役割について考えてみたいと思います。

当研究所は、国の健康政策に資する健康と栄養に関する研究を通して国民の皆様の健康の保持増進に貢献することを使命としています。2001年からは、独立行政法人という枠組みの中で、5年毎に厚生労働大臣から示される中期目標に基づいて、時代の要請に対応した調査・研究を実施してきています。現在は、2011年からの第3期中期目標並びに中期計画に基づき、①生活習慣病予防のための運動と栄養の併用効果に関する研究、②日本人の食生活の多様化と健康への影響、食生活の改善施策に関する栄養疫学研究、③「健康食品」を対象とした食品成分の有効性及び健康影響評価に関する研究、を三大重点課題として掲げ、国民の皆様の健康の保持増進と食の安全確保に向けた取組みを実施しています。また、健康増進法に基づく法定業務として、国民健康・栄養調査の集計、特別用途食品等の収去試験並びに許可試験を実施しています。

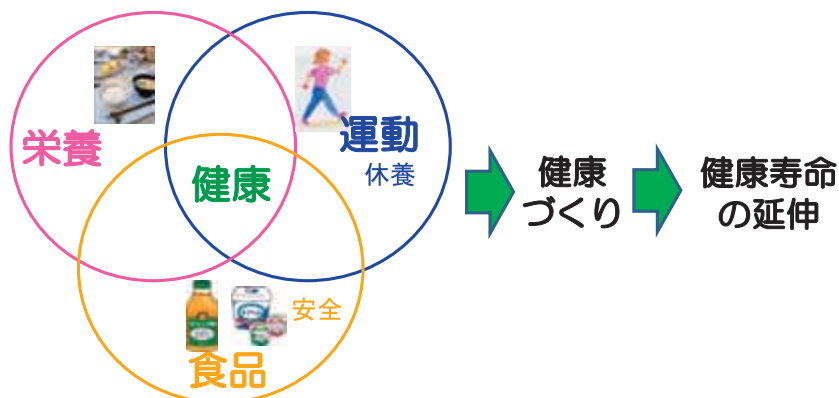
このように、当研究所では、栄養と運動をキーワードとした健康づくりと、食の安全確保に関する調査・研究及び業務に取り組んでいます。これらの研究及び業務は互いに密接

に関係しています。例えば、生活習慣病の予防のため適正な食事の選択には、食品の栄養表示や健康強調表示が重要な役割を果たしています。また、健康食品の利用による健康被害は、利用者の運動習慣や栄養状態により異なる場合があります。健康食品の成分と運動及び栄養の相互作用について栄養生理学的に解析する必要があります。

このような観点から、当研究所が健康の保持増進を目的とした運動、栄養に関する調査・研究及び食品の安全確保に関する研究を総合的に実施すること、そして、これらの研究成果が国の健康政策の科学的根拠となる意義は大きいと言えます。これらの点が当研究所の大きな特徴です。加えて、我々は、食と健康に関する情報を国民の皆様に発信するとともに、国際協力並びに産学連携により、アジアの国々や産業界との連携にも努めています。WHOの指定研究協力センターとしての歩みも始まろうとしています。調査・研究とともに、このような取組みを進めることで、国が推進する「健康日本21（第二次）」に貢献し、ひいては「健康寿命の延伸」に貢献するために、さらに努力してまいります。

そのためには、是非とも皆様の暖かいご支援をいただきますようお願い申し上げます。

当研究所のホームページ（URL：<http://www0.nih.go.jp/eiken/index.html>）



第6回アジア栄養ネットワークシンポジウムを開催しました

国際産学連携センター 西 信雄／国際栄養研究室 三好 美紀

当研究所では、平成15年度以降、隔年でアジア栄養ネットワークシンポジウムを開催しています。本年度は、「健康的な食生活を目指した社会環境整備」というテーマで、厚生労働省、公益社団法人日本栄養士会、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、公益社団法人日本栄養・食糧学会の後援を得て3月12日（水）午後第6回のシンポジウムを開催しました。

古野理事長の挨拶に続いて、「WHO西太平洋地域における栄養問題の負担減少のための行動計画－社会環境の改善に向けて」というタイトルで、WHO西太平洋事務局栄養テクニカル・オフィサーのKatrin Engelhardt先生に基調講演をいただきました。アジア太平洋諸国では栄養の不足と過剰という「二重の栄養問題（double burden of malnutrition）」が存在し、その取り組みが重要であることを訴えられました。その中で、生後5か月までの完全母乳栄養の割合は日本が21%と他のアジア諸国よりも低いことが紹介され、栄養問題には社会環境が大きく関係することを印象づけました。

カントリーレポートは、マレーシア栄養学会会長で西と共同座長を務めてくださったTee E Siong先生が、まずマレーシアの事例を紹介し、母子の栄養改善とともに非感染性疾患の問題の解決のためには、保健省以外の省庁や関係団体の協力が欠かせないことを強調されました。ベトナム栄養協会会長のLe Thi Hop先生からは、ベトナムにおける食品摂取の傾向とアルコール飲料の課題、食品安全およびファストフードの現状が紹介され、人々の健康がいかに食品・飲料企業の脅威にさらされているかを示されました。中国CDC栄養食品安全研究所・副所長のGuansheng Ma先生からは、中国における急速な経済発展のともなう国民の健康・栄養状態の変遷についてデータをもとに解説いただきました。女子栄養大学食生態学研究室・教授の武見ゆか

り先生からは、健康日本21（第二次）を中心に健康寿命の延伸に向けた食環境整備・食を通した社会環境づくりについての説明と、埼玉県鳩山町の活動の事例をご紹介いただきました。

4か国からのカントリーレポートの後、ILSI Japan・特別顧問の浜野弘昭先生に「東アジアの食品及び食品添加物の法的枠組みの調査と結果の共有化」というタイトルで指定発言をお願いし、栄養表示や健康表示について各国の現状を紹介いただきました。

総合討論には、WHO本部・栄養政策・科学アドバイス課・課長の西田千鶴先生、サン・マレーシア大学・上級講師のLeng Huat Foo先生、国立保健医療科学院・主任研究官の石川みどり先生、当研究所栄養疫学研究部長の瀧本秀美先生が討議者として加わりました。

本シンポジウムは、日本学術会議IUNS（国際栄養科学連合）分科会、日本栄養・食糧学会および日本栄養改善学会との共催によるIUNS栄養学リーダーシップ育成国際ワークショップ（3月11日～13日）と連動して開催したため、13の国・地域からの参加者も出席し、総合討論では各国の現状と課題をもとに意見交換が行われました。最後は、当研究所の丸山 浩理事が挨拶をし閉会いたしました。



シンポジウム後の講演者らの記念写真

高齢者への配食サービスの現状と課題

栄養教育研究部／栄養ケア・マネジメント研究室 高田 和子

【はじめに】

平成24年度に老人保健事業等推進費等補助金により「地域高齢者の食生活支援の質及び体制に関する調査研究事業」を行いました。自立した日常生活の維持には、食生活を支援し、食事内容の悪化による低栄養状態の発生を予防することも1つの重要な点です。介護予防・日常生活支援総合事業では、生活支援サービスとして「栄養の改善を目的として、配食を行う事業」が含まれています。しかし、これまでの配食サービスは、「食に困っている人に対して、食生活を支援しながら同時に、孤立の防止や安否確認を行う活動」としての意味合いが強く、「栄養改善」としての意義はやや弱かったと言えます。本調査では、現状の配食サービスの状況を把握するとともに、栄養改善を目的とした時の配食の課題を明らかにすることを目的としました。

【対象及び方法】

全国7地域において、配食サービスを利用している方、二次予防事業に参加をしている方への調査を実施しました。配食サービス利用者については、配食時に調査票の配布、あるいは調査員による聞き取りを行い、二次予防事業参加者については事業参加時に調査用紙を配布しました。同地域にある配食事業者への調査と配食事業者の名簿を使用して全国の配食事業者への郵送留置法による調査を実施しました。

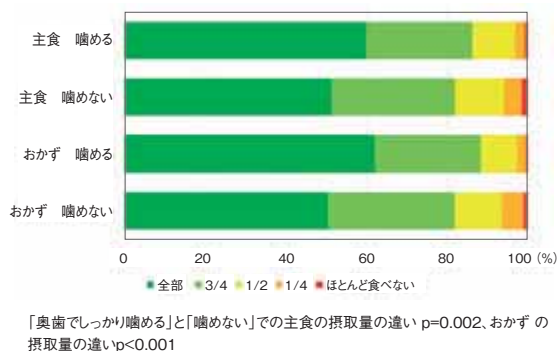


図1 「奥歯でしっかり咀嚼る」と食事量

【研究結果】

配食サービスを利用している方2,018名の回答では、配食の利用回数は週に4～5回が約40%をしめており、その多くは夕食の配食でした。配食の内容では、常食のごはん(93%)と常食のおかず(86%)の利用が多く、粥やソフト食などの嚥下機能低下に対応した食事の利用は少ない状態でした。配食された食事を1人で1回にすべて食べる人の割合は、ごはん、おかずとも約半数でした。特に、「奥歯でしっかり噛めない」など摂食嚥下機能の低下した人での摂取量が少ない傾向にありました(図1)。

配食事業者140事業者からの回答では、配食利用開始時に利用者の疾患、食事療法、健康状態や栄養状態の把握をしている事業者は半数以下でした(図2)。配達時に安否確認は96%が行っていますが、配食の摂取量、摂食・嚥下機能の変化、配食以外の食事の状況を把握している事業者は半数以下でした。また、粥、ソフト食、腎臓病等の疾病別の食事の対応を行っている事業者は半数以下でした。

【今後の方向性】

現状の配食サービスは安否確認については、緊急事態への対応などの事例もあり、有効に働いていると思われましたが、利用者の栄養状態の把握や摂食嚥下機能の低下への対応は十分ではなく、栄養改善・低栄養予防の機能を強化する必要があると思われました。

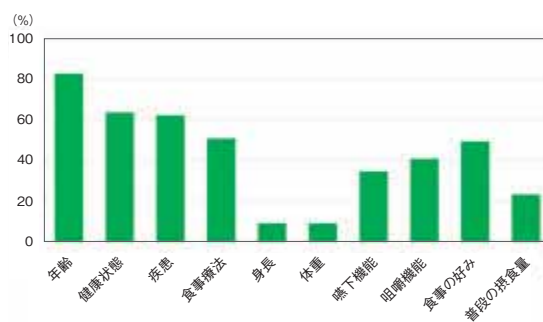


図2 配食申込時に把握している内容

神経管閉鎖障害予防のための葉酸摂取に対する認識調査

情報センター／健康食品情報研究室 佐藤 陽子

【はじめに】

葉酸を十分に摂取していると、胎児の先天性異常である神経管閉鎖障害（NTD）の発生リスクを低減できます。そのため、世界各国で妊娠可能な女性に対し、葉酸の積極的な摂取が推奨されています。NTD予防のための葉酸摂取の重要なポイントとして、①胎児の神経管が形成される時期は受胎後28日頃と非常に早いため、妊娠に気づく前から必要、②葉酸には通常の食材に含まれている天然型のnatural folateとサプリメントや強化食品に含まれている合成型のfolic acidがあり、folic acidは natural folateの約2倍の効力がある、の2点が挙げられます。しかし、これまで、これらの点がどの程度理解されているのかが不明でした。そこで妊婦および妊婦への情報提供を行う専門職（管理栄養士・栄養士、養成校の学生（管理栄養士・看護師養成校）を対象に、妊娠期の葉酸摂取に対する認識の予備的な調査を行いました。

【対象及び方法】

2011年10月～12月に、協力の得られた妊婦104人、管理栄養士・栄養士を対象とした講演会の参加者69人、管理栄養士・看護師の養成校の学生175人を対象に、アンケート調査を実施しました。

【結果】

葉酸という名称は90%以上の人に知られていますが、natural folateとfolic acidで吸収率が異なることやNTD予防効果があることについて認識していた

人は約50%でした。NTD予防のために推奨されているfolic acid摂取の開始時期が妊娠の1ヶ月位前であることは、妊婦と専門職の約70%が知っていましたが、学生では学年による授業履修状況の影響もあり50%でした。また、その推奨されている摂取量を知っていたのは、妊婦・専門職・学生ともに約10～20%でした。（図1）

【今後の方向性】

以上の結果より、葉酸の認知度は高いものの、効果的なNTD予防のための重要なポイントはあまり理解されていないことが分かりました。今回の結果は限られた少人数を対象とした調査ですので、日本全体の状況を反映しているとは言い切れません。より正確な実態を把握するには、今後、広い範囲を対象とした調査が求められます。妊娠に際しての葉酸摂取の問題は複雑で、NTD予防のためのfolic acid摂取に関して正しい知識を普及するとともに、より容易に、安全に摂取できる環境を整える取り組みが必要です。健康食品情報研究室では、啓発リーフレット「お母さんになる前に、葉酸を摂ろう！」を作成しました。<https://hinet.nih.go.jp/usr/kiso/pamphlet/FA1.pdf>から自由にダウンロードできますので、是非ご利用ください。

関連研究論文

- 1) 佐藤陽子他、葉酸およびそのサプリメント摂取に対する妊婦、管理栄養士・栄養士、管理栄養士・看護師養成校の学生の認識、栄養学雑誌、71(4)：204-212；2013。

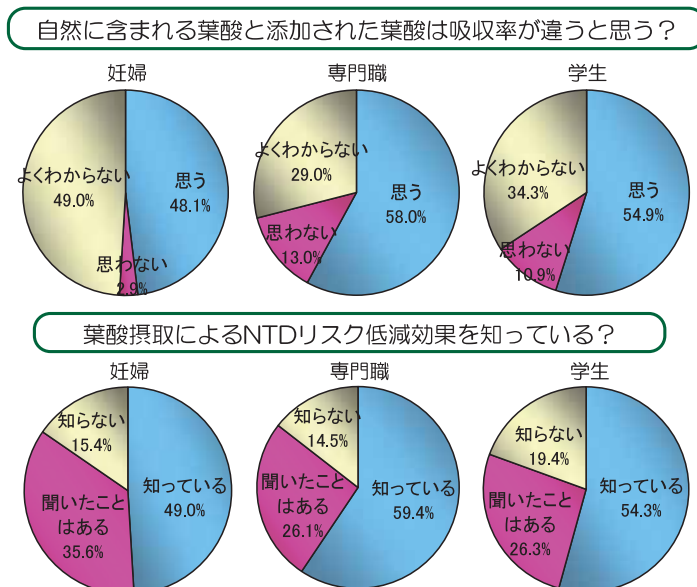


図1 妊婦、専門職、学生の葉酸とNTDリスク低減に対する認識

平成24年 国民健康・栄養調査（拡大調査）の概要について

栄養疫学研究部／国民健康・栄養調査研究室 今井 絵理

【はじめに】

国民健康・栄養調査（旧 国民栄養調査）は、昭和21年より継続されている全国調査です。平成24年度は、①平成9年以降、5年ごとに行っている糖尿病有病者等の推計人数を出すこと、②体格及び生活習慣に関する地域格差を把握すること、が重点項目に挙げられ、約3倍規模の調査が実施されました。

【対象と方法】

通常年では、国民生活基礎調査を実施した地区から300単位区（1単位区あたりの世帯数 約25）が対象ですが、平成24年度は、平成22年国勢調査の一般調査区から層化無作為抽出した475地区（1地区あたりの世帯数 約50）が対象となりました。この地区数は、平成22年で公表された5年分のプールデータを用いた都道府県比較に比べて誤差率が著しく大きい県がなく、都道府県順位を上位群と下位群で比較する信頼度が高まること期待できる地区数から推計され、1道府県あたり10地区（東京都のみ15地区）としました。また、平成24年度は、平成23年以前の調査との比較性を重視し、各都道府県の従来の実施世帯数と今回の実施世帯数との違いを補正するような重み付けを行いました。さらに、都道府県別結果の集計にあたっては、集計対象項目の年齢区分における平均年齢の調整も行いました。

【結果】

平成24年度調査結果では、「糖尿病が強く疑われる

者」と「糖尿病の可能性が否定できない者」を合わせた全国の推計人数が、平成9年以降、初めて減少に転じたことがわかりました。また、体格（BMI）、野菜・食塩摂取量、歩数の平均値および男性の現在喫煙者割合の項目について、都道府県別の比較も行いました。表1に示したように、上位群と下位群で比較すると、差がはっきりしていることがわかります。もう少し、詳しく都道府県別にみてみますと、野菜摂取量が上位群に該当する12県のうち、男性では8県（67%）女性では9県（75%）が食塩摂取量の上位群に当てはまります。この「野菜類」の分類には、漬物など塩分の多い食品も含まれています。食塩の摂取量は、エネルギー摂取量とも関連しますので、解釈には十分、注意が必要があると考えます。

【今後の方向性】

例年の調査に比べ、平成24年調査では、ほぼ平等に対象世帯数が抽出されました。しかし、都道府県別および年齢階級別の協力率が大きく異なったために、項目によっては、バラつきが大きくなり、結果として示すのに相応しくないものもありました。今後は、その点も考慮して、上記以外の項目の地域格差についても解析し、差があるとすれば、こういった因子と関連があるのか検討していきたいと思います。

参照

1) <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000032074.html>

表1 体格（BMI）及び生活習慣に関する都道府県の状況¹⁾

	全国平均	都道府県の状況	
		上位群	下位群
1. BMIの平均値 (kg/m ²)			
男性 (20～69歳)	23.6	24.2	23.1
女性 (40～69歳)	22.5	23.3	22.0
2. 野菜摂取量の平均値 (g/日)			
男性 (20歳以上)	297	332	264
女性 (20歳以上)	280	310	253
3. 食塩摂取量の平均値 (g/日)			
男性 (20歳以上)	11.3	12.2	10.4
女性 (20歳以上)	9.6	10.3	8.8
4. 歩数の平均値 (歩/日)			
男性 (20～64歳)	7,791	8,308	6,829
女性 (20～64歳)	6,894	7,295	6,278
5. 現在習慣的に喫煙している者の割合 (%)			
男性 (20歳以上)	33.2	37.9	28.5

※都道府県別データを並べて、高い方から低い方に4区分に分け、上位25%の群を上位群、下位25%の群を下位群とした。

※比較に用いた値は、各指標の年齢区分における平均年齢で年齢調整を行った値である。

第15回一般公開セミナー 「健康と栄養をとりまく最新的话题」のご報告

国際産学連携センター 西 信雄

去る2月15日(土)、当研究所主催の第15回一般公開セミナーがよみうりホール(千代田区有楽町)で開催されました。首都圏としては今冬2回目の大雪に見舞われたにもかかわらず、300名を超える方々にお越しいただきました。

今回は、「健康と栄養をとりまく最新的话题」をテーマとして、当研究所が担当する業務、研究を皆様にわかりやすくお伝えすることを目的としました。さいわい13の関連機関・団体のご後援、22企業のご協賛を例年のようにいただくことができました。なお、司会はコーディネーターの瀧本秀美栄養疫学研究部長のもと、笠岡(坪山)宣代食事摂取基準研究室長が務めました。

古野純典理事長の挨拶、石見佳子研究企画評価主幹による当研究所の紹介の後、東京大学大学院農学生命科学研究科食の安全センター特任教授の清水 誠先生に「食が支える腸の健康」と題する基調講演をいただきました。清水先生には、腸は消化、吸収だけでなく解毒代謝や感染防御などの重要なはたらきをしており、良い食生活は腸管を通じての健康の維持にも欠かせないということをわかりやすくご講演いただきました。

次に、所内の研究者からの講演1として、宮地元彦健康増進研究部長が「健康づくりのための身体活動基準2013とアクティブガイド」という題で講演しました。健康日本21(第二次)の身体活動・運動分野の目標値とアクティブガイドを紹介

し、健康のための身体活動チェックを会場の皆様とともに行いました。休憩の後、講演2として山内 淳 食品保健機能研究部食品栄養・表示研究室の室長が「新しい栄養表示制度とその活用」と題する講演を行いました。今後、栄養表示のルールは「食品表示法」に定められる予定であり、栄養表示は健康向上のために消費者が自ら考え、判断し、選択するための重要な情報源になることが説明されました。講演3は瀧本秀美栄養疫学研究部長による「国民健康・栄養調査の意義」という講演で、平成24年調査の特徴と、特に都道府県間の結果の比較について解説しました。

総合討論では講演内容に沿った専門的な質問が続き、皆様の関心の高さがうかがわれました。最後に丸山 浩理事が閉会の挨拶を述べ、終了いたしました。

本セミナーは、公益社団法人日本栄養士会の生涯学習ならびに栄養情報担当者(NR)、NR・サプリメントアドバイザーおよび健康食品管理士の更新単位の認定セミナーでもあったため、大雪の直後に開催されるのかどうか心配された方々からのお問い合わせをいただきました。当研究所のホームページでのお知らせが遅くなりましたことをお詫びし、今後の反省点として生かしていきたいと思います。あらためて来場くださった皆様、関係機関に厚くお礼申し上げ、第15回一般公開セミナーのご報告といたします。



写真1 清水 誠先生の基調講演



写真2 総合討論の様子

研究所ホームページの 紹介内容をご存知ですか？

研究所では、**栄養・運動・食品**に関する多くの情報をホームページ上でご紹介しています。それら情報の一部について掲載場所と内容を下記に示しました。メニュー欄をご覧の上、ご活用いただければ幸いです。



1

国民健康・栄養調査

「腹囲測定法ビデオ」

腹囲測定法をわかりやすく動画で解説しています。



2

運動・身体活動

「避難生活での運動・身体活動の紹介」

避難生活での寝たきり・座りきり・エコノミークラス症候群等を予防するための運動・身体活動の紹介です。



「ちょっとした時間にエクササイズ」

ちょっとした時間で、家でもできるストレッチング体操とレジスタンストレーニングをわかりやすくビデオ映像で解説しています。



3

健康・栄養情報

「健康・栄養フォーラム」



4

健康食品

「健康食品関連のパフレット集」

- (1) 妊娠中の食事とサプリメントについて赤ちゃんとなあなたのために
- (2) これから健康食品を利用しようと考えているあなたへ



(1)



(2)

5

サイトマップ

ホームページの全体の内容の紹介