

論文タイトル： Association between vegetable intake and dietary quality in Japanese adults: a secondary analysis from the National Health and Nutrition Survey.

論文著者：Wakita Asano A, 他

論文掲載誌：Journal of Nutritional Science and Vitaminology. 54: 384-391.

---

平成 15 年（2003 年）の「国民健康・栄養調査」に参加した全国の 20 歳以上の男女約 5 千人の食事摂取量を調査したデータを用いて、野菜摂取量と、食事の質との関連を調べた研究です。

この研究では、国民健康・栄養調査に参加した対象者 11,630 名のうち、総エネルギー摂取量が 1500~3712 kcal/日であった 20-69 歳の男女 4,617 名を対象としました。対象者の食事記録から、一日あたりの野菜摂取量を算出し、野菜摂取量の少ない順に対象者を 3 群に分けて、食品群別摂取量の平均値を比較しました。その結果、野菜摂取量の平均値は、男性 309.2g、女性 317.7g であり、健康日本 21 で野菜摂取量の目標とされている 350g 以上を満たしていたのは、全体の 35%のみでした。

また、男性において、野菜摂取量が最も多い群では、少ない群と比較して、小麦・加工品を除く全ての食品群摂取量が多いことが示されました。一方、女性においては、野菜摂取量が多い群では、少ない群と比較して、小麦・加工品、菓子類、酒類を除く食品群摂取量が多いことが示されました。また、野菜摂取量が最も多い群では、男女ともに、エネルギーの摂取源が、米・加工品、小麦・加工品、肉類の順に多く見られました。

これらの結果より、野菜摂取量が多い対象者は、概ね全体的な食事の質も高い可能性が示唆されました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—