

論文タイトル：Monetary value of self-reported diets and associations with sociodemographic characteristics and dietary intake among Japanese adults: analysis of nationally representative surveys.

論文著者：Okubo H, 他

論文掲載誌：Public Health Nutrition. 19: 3306-3318.

栄養価の高い食品（果物、野菜、魚など）は、そうでない食品（油脂、砂糖・菓子類など）に比べて、概して高価であると報告されています。では、高価な食事ほど、その内容は望ましいのでしょうか？この研究では、2013 年の国民生活基礎調査と国民健康・栄養調査の両方に参加した 20 歳以上の日本人 4,658 名（男性 2,115 名、女性 2,543 名）を対象として、食事摂取量と食費の関連を調べています。

調査方法

- ① 食事摂取量は、1 日間の食事記録で調べました。

食品群と栄養素の摂取量は、すべてエネルギー 1,000kcal あたりの摂取量（g/1,000kcal）に換算しました。

- ② 食費（①で調べた食事に使用された推計金額）は、①で調べた食品の摂取量と、各食品の市場価格から求めました。食品の市場価格は小売物価統計調査データ（総務省統計局）で調べ、ここに価格が載っていない食品は西友（全国展開のスーパーマーケット）のウェブサイトから調べました。求めた食費は、食品群・栄養素摂取量と同様に、エネルギー 1,000kcal あたりの金額（円/1,000kcal）に換算しました。

食費（円/1,000kcal）が低い順に対象者を並べ、各グループの人数ができるだけ等しくなるように 5 つのグループに分け、各食品群・栄養素の摂取量と食費の関連を調べました。

結果

5 グループそれぞれの食費は表のとおりでした。

表. 各グループの食費（円/1,000kcal）

グループ (人数)	Q1 (低) (931 名)	Q2 (932 名)	Q3 (932 名)	Q4 (932 名)	Q5 (高) (931 名)
中央値 (範囲)	368 (135.8-409.9)	443 (410.0-475.8)	508 (475.9-539.0)	576 (539.1-621.4)	701 (621.5-1799)

※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 —

対象者の食費の内訳は、図のとおりでした。

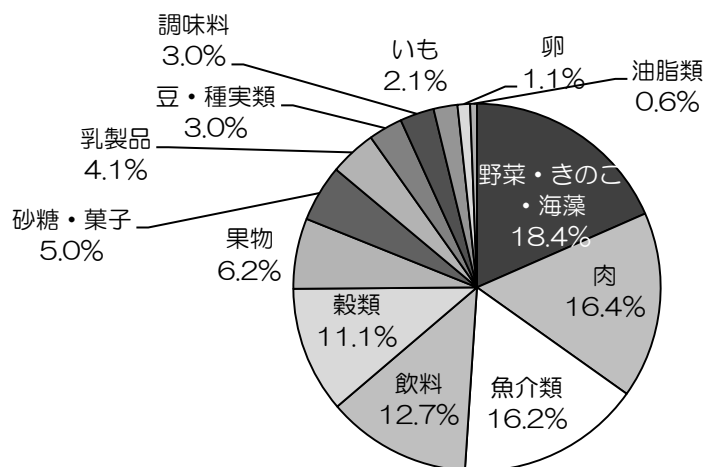


図 1. 対象者 4,658 名の食費の内訳

重回帰分析の結果、食費が低いグループほど、次のような食事の傾向にあることが示されました。

＜食費が低いグループの特徴＞

●食品群

- ・ 豆・種実類、野菜・きのこ・海藻類、果物、魚介類、肉、乳製品の摂取量が少ない
- ・ 穀類、卵、油脂類の摂取量が多い

●栄養素

- ・ たんぱく質、アルコール、食物繊維、コレステロール、ビタミン・ミネラル類の摂取量が少ない
- ・ 炭水化物の摂取量が多い

まとめ

この研究では、コストの高い食事ほど、積極的に摂りたい食品群や栄養素を多く含んでいることが示され、コストの低い食事は栄養価が相対的に低い傾向にあることが示唆されました。またこの研究から、社会経済的状況（教育歴や家計支出等）が食費と関連することもわかりました。社会経済的状況は短期的に変化しにくいいため、食事にかかるコストが健康状態に及ぼす長期的な影響を、今後の研究で調べていく必要があります。

※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—