

論文タイトル：Diet quality scores in relation to metabolic risk factors in Japanese adults: a cross-sectional analysis from the 2012 National Health and Nutrition Survey, Japan

論文著者：Murakami K. 他

論文掲載誌：Eur J Nutr. 2018 Jun 27. doi: 10.1007/s00394-018-1762-6.
[Epub ahead of print]

日本人成人における食事の質のスコア化と代謝性リスク因子の関連について：2012 年
国民健康・栄養調査のデータによる横断解析

日本人の食事の質と代謝性リスク因子の関係は大部分が解明されていないため、2012 年の国民健康・栄養調査を用いて横断研究を行いました。

研究の対象者は 2012 年の国民健康・栄養調査に参加した 20 歳以上の 15,618 名（男性：6552 名、女性：9066 名）です。1 日間の食事記録の結果を点数化し、代謝性リスク因子との関連を検討しました。食事の質の点数化の方法と調査した代謝性リスク因子は下表のとおりです。

食事の質 の点数化	◆食事バランスガイドに基づいたスコア法【JFG】：0～60 点 ・穀類料理、野菜料理、魚・肉料理、牛乳、果物、菓子類・飲料の 6 項目から算出 ◆食事バランスガイドに基づいたスコア法修正版【modified JFG】：0～70 点 ・菓子類・飲料は JFG と同様に算出 ・穀類料理、野菜料理、魚・肉料理、牛乳、果物は JGF から算出方法を変更 ・食塩源の食品からのスコア算出を追加 ◆地中海食に基づいたスコア法【MDS】：0～9 点 ・野菜、豆類、果物・種実類、穀類、魚、不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸比、乳製品、肉、アルコールの 9 項目から算出 ◆DASH(Dietary Approach to Stop Hypertension：高血圧予防を目的とした食事) に基づいたスコア法【DASH】：6～30 点 ・果物・フルーツジュース、野菜、ナッツ・豆類、赤身肉・加工肉、砂糖入り飲料（今回は菓子類、砂糖も含む）、食塩の 6 項目から算出
--------------	---

※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—

代謝性リスク因子	◆BMI（体格指数） ◆ウエスト周囲計 ◆血圧 ◆HDL コレステロール値 ◆LDL コレステロール値 ◆HbA1c（糖化ヘモグロビン）
----------	---

JFG、modified JFG および DASH で点数化した場合、男性より女性の点数の方が高いという結果でした。一方で MDS を用いて点数を算出すると、男性の方が女性より点数が高くなりました。また、それぞれの食事の質のスコアと代謝性リスク因子との関連は、下表のとおりです。

	JFG	modified JFG	MDS	DASH
BMI（体格指数）	男女：－	女：－	×	女：－
ウエスト周囲計	男女：－	男女：－	×	男女：－
収縮期血圧	男女：－	男女：－	×	×
拡張期血圧	男：－	男：－	×	×
総コレステロール値	×	×	男女：－	男女：－
HDLコレステロール値	男女：－	男：－	女：－	×
LDL コレステロール値	男：＋	男：＋	男女：－	男女：－
HbA1c	×	×	×	×

* 　＋：正の関連、　－：負の関連　　×：特に関連見られず

4種類の食事の質の点数化の方法と代謝性リスク因子との関連で、一貫性が見られる結果は得られませんでした。つまり、現状では、日本人の食事の質を適切に評価できるツールがなく、それを策定するための科学的根拠が必要であるといえます。

※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—