

論文タイトル：Dietary patterns among Japanese adults: findings from the National Health and Nutrition Survey, 2012.

論文著者： Okada E. 他

論文掲載誌：Asia Pac J Clin Nutr. 2018;27(5):1120-1130.

## 日本人成人の食事パターン：2012年国民健康・栄養調査の結果から

日本人の食事は様々な食品から構成されているため、健康に対する食事の効果を評価するためには、1つの栄養素や食品を評価するのではなく、食事パターンを評価する必要があります。日本の食事と異なることが報告されている西欧諸国における近年の食事パターンについての報告はありますが、現在の日本人を代表する人を対象に食事パターンを検討した報告はほとんどありません。この研究は、日本を代表する調査である国民健康・栄養調査の結果をもとに、日本人の食事パターンを検討するとともに、抽出された食事パターンに影響する栄養素摂取量、属性および生活スタイルに関する要因を調査することを目的としています。

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25,754名です。1日間の食事記録から得た食品を代表する29の食品群を用いて、食事パターンを抽出しました。また、抽出された食事パターンと、栄養素摂取量、属性、生活スタイルとの関連を検討しました。

日本人の食事パターンは、①パンが多く、米が少ないパターン、②肉が多く、魚が少ないパターン、③野菜が多いパターン、④小麦粉をもとにした食品が多いパターン、⑤麺類とアルコールが多いパターンの5つに分類されました。また、その5つのパターンと栄養素摂取量との間に見られた関係は、表のとおりです

	①	②	③	④	⑤
各パターンの傾向が強い人ほど摂取量が多い栄養素	総脂質、カルシウム、ビタミンE、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub>	総脂質、ビタミンB <sub>1</sub> 、n-6系脂肪酸	下記以外のほとんどの栄養素(A)	総脂質、ビタミンE、コレステロール、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸	ナトリウム、ビタミンB <sub>12</sub>
各パターンの傾向が弱い人ほど摂取量が多い栄養素	炭水化物、ビタミンD、ビタミンB <sub>12</sub> 、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸	上記以外のほとんどの栄養素(B)	炭水化物、コレステロール	上記以外のほとんどの栄養素	上記以外のほとんどの栄養素(C)

※詳細は、文献をご確認ください。  
 一国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所一

さらに、各パターンの傾向が強い人にみられた属性や生活スタイルは、表のとおりです。

	①	②	③	④	⑤
各パターンの傾向が強い人にみられた属性や生活スタイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢が高い人（高齢者は除く）、</li> <li>・一人暮らし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性、</li> <li>・北海道と近畿地方に在住、</li> <li>・喫煙者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢が高い人（高齢者は除く）、</li> <li>・東北、関東地方に在住、</li> <li>・家事従事者</li> <li>・アルコール摂取習慣がある人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関東、近畿、九州地方に在住</li> <li>・一人暮らし</li> <li>・アルコール摂取習慣がある人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性、</li> <li>・年齢が高い人（高齢者は除く）、</li> <li>・北海道、東北地方に在住</li> <li>・一人暮らし</li> <li>・学生</li> <li>・喫煙者</li> <li>・アルコール摂取習慣がある人</li> </ul>

今回の研究で特定された5つの食事パターンの中で、Aパターン「③の野菜摂取が多いパターンの傾向が最も強い」、Bパターン「②の肉が多く魚が少ないパターンの傾向が最も弱い」、Cパターン「⑤のアルコールおよび麺類が多いパターンの傾向が弱い」の場合に、多くの栄養素で摂取量が多いことがわかり、これらは、より健康的な食事パターンである可能性が示唆されました。また、伝統的な日本の食事パターンでもあるAパターンとBパターンは、食塩の摂取量が多い一方で、カリウムの摂取量も多いという事実もわかりました。さらに、女性や年齢が高い人で健康的な食事パターンをしている傾向があるなど、食事パターンは属性や生活スタイルとも大きな関連がある可能性が示されました。