

論文タイトル： Diet quality of Japanese adults with respect to age, sex, and income level in the National Health and Nutrition Survey, Japan

論文著者： Kurotani K. 他

論文掲載誌： Public Health Nutrition, 1-12. doi:10.1017/S1368980019002088

年齢、性別、所得による食事の質：2014 年国民健康・栄養調査の結果から

欧米諸国では、社会経済レベルが高いことが各国の食事ガイドラインなどに沿った質の高い食事と関連していることが報告されています。日本においては、社会経済レベルと食品群別の摂取量との関連が示されているものの、食事ガイドラインへに沿った食事との関連は明らかにされていません。この研究は、1日に何をどれだけ食べたらいいかの適量を示した「食事バランスガイド」への遵守度と年齢・性別・所得の組み合わせとの関連について検討しています。

研究の対象者は、2014年の国民健康・栄養調査に参加した20歳以上の6,000名（男性：2,785名、女性：3,215名）です。妊婦・授乳婦、世帯所得のデータ欠測者、エネルギー摂取量が極端な者は今回の対象から外しています。1日間の食事記録から、食事バランスガイドのサービングの基準に基づき、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の摂取サービング数を算出しました。また、総エネルギー摂取量と菓子・嗜好飲料由来のエネルギー摂取量を算出しました。上記7項目の料理区分別（及びエネルギー摂取量）の食事バランスガイドの適量と摂取サービング数から料理区分別得点（各10点満点）を算出し、その総計を食事バランスガイド得点（70点満点）としました。年齢、性別、世帯所得との関連を検討するため、組み合わせ別に食事バランスガイド得点を算出しました。

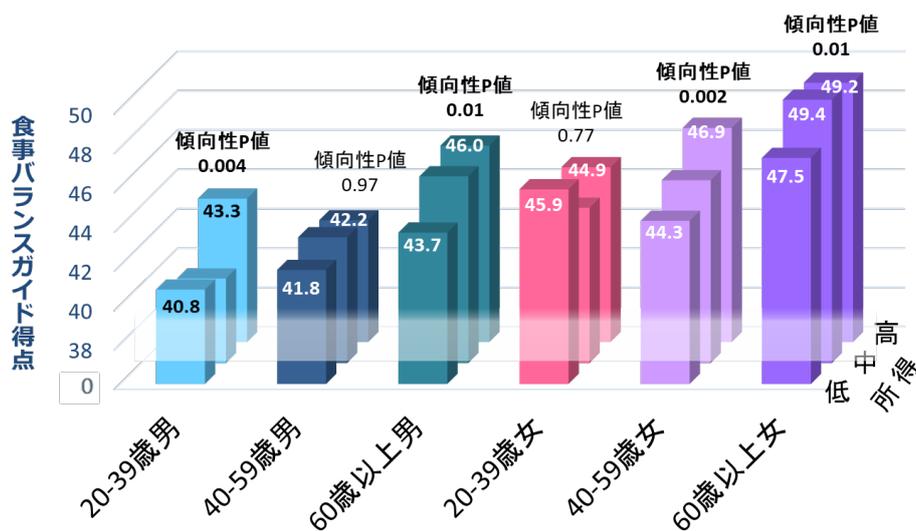
食事バランスガイドの適量

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	性別
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal						12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い	±200kcal (基本形)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	

出典：農林水産省 (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html)

※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 —

食事の質が高い人の特徴として、高齢の女性、特に高所得世帯であることが分かりました。一方、食事の質が低い人は、低所得世帯の若年男性であることが分かりました。また、世帯所得に関わらず、食事の質が低い人は食事の質が高い人に比べて、副菜、果物、牛乳・乳製品の摂取量が少ないことが示されました。



Adjusted for residential block, size of residential area, household size, occupation, body mass index, smoking status, and physical activity.

所得の高い、高齢の女性で食事の質が高いという結果は、欧米の研究と一致しており、食事バランスガイドに沿った食事を含む、質の高い食事が死亡リスク低下や循環器疾患などのリスク低下に関連することが報告されているため、質の高い食事を営むことが長寿に寄与する可能性があります。しかし、食事の質が低い人では、副菜、果物、牛乳・乳製品の摂取量が少ない状況です。政策立案者においては、栄養素の豊富な食品の安定的な価格による供給の仕組みづくりが期待されます。