

論文タイトル: Frequency of meals that includes staple, main and side dishes
and nutrient intake: findings from the 2012 National Health and
Nutrition Survey, Japan

論文著者: Ishikawa-Takata K. 他

論文掲載誌: Public Health Nutrition. 2021;24(9):2618-2628.

主食、主菜、副菜を含む食事の頻度と栄養摂取：2012 年国民健康・栄養調査からの解析

健康日本 21 や食育推進基本計画においては、「主食、主菜、副菜がそろった食事を 1 日に 2 回以上とる」ことが目標とされています。主食、主菜、副菜の概念は、日本の伝統的、文化的な食事の構成にしたがって、1984 年に足立らによって提案され、料理ベースの食事の目標として検討をされてきました。最初に提案されてから、30 年以上が経過し、現在の食事において、主食、主菜、副菜をそろえることと栄養素摂取状況の関係を再度、検討することが必要と考えられます。この研究では、主食、主菜、副菜をそろえた食事をとることと栄養素摂取量の関係及び食事摂取基準との比較をすることを目的としました。

研究の対象者は 2012 年の国民健康・栄養調査に参加し、食事調査を実施した対象 32,228 名のうち、5 歳以下、妊娠・授乳中、エネルギー摂取量が $\pm 3SD$ を超える者を除く、男性 14,284 名、女性 15,985 名です。主食、主菜、副菜の定義は食事バランスガイドに基づいて食事ごとに行い、主食、主菜、副菜がすべて 0.5SV 以上ある場合を主食、主菜、副菜がそろった食事と定義し、1 日の食事のうち、主食、主菜、副菜がそろった食事の回数により 1 回以下、2 回、3 回以上に分類しました。性、年齢別に主食、主菜、副菜のそろった食事の回数別に各栄養素の摂取量及び食事摂取基準を満たしている割合を求めました。

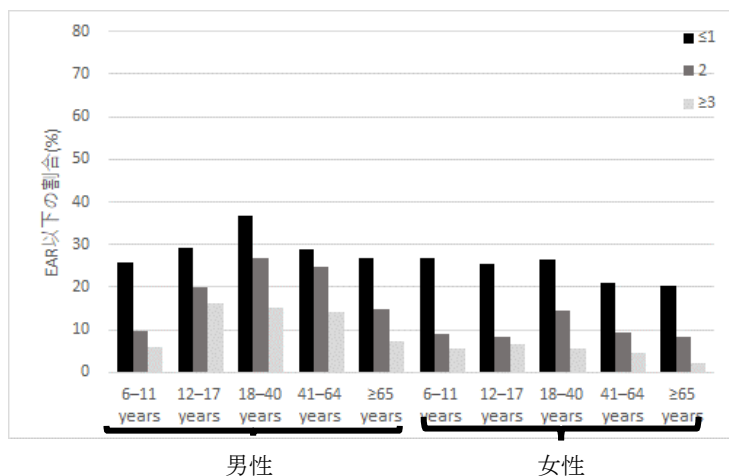
主食、主菜、副菜のそろった食事の回数が増えるほど、各栄養素の摂取量や食品群別の摂取量は増加する傾向にありました。また、食事摂取基準に示された目標量や推定平均必要量に満たない人の割合は減少する傾向にありました。けれども、主食、主菜、副菜のそろった食事の回数の増加は、飽和脂肪酸、ビタミン A、ビタミン B1、カルシウム、鉄、ナトリウムの適正な摂取には、十分に影響していませんでした。

主食、主菜、副菜のそろった食事を 1 日に 2 回以上とることは、食事の目標として有効で簡易な方法と考えられます。より望ましい食事のためには、主菜、副菜の食品選択についても情報提供が必要と考えられます

※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—

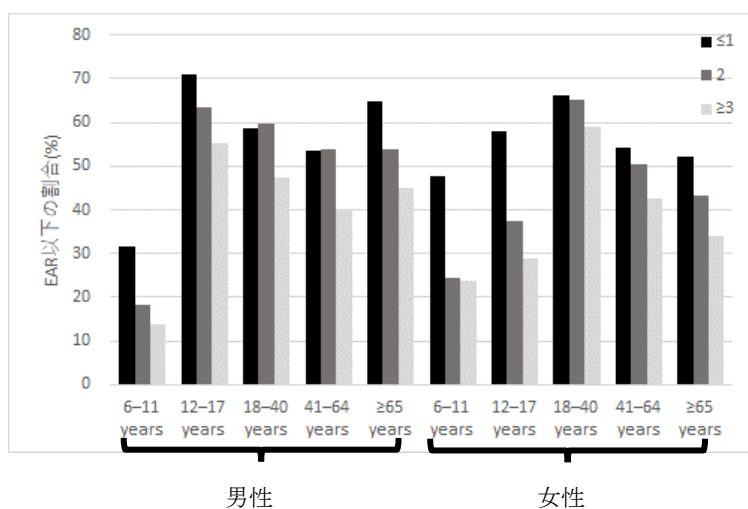
1. 主食・主菜・副菜のそろう食事の回数とたんぱく質の推定平均必要量を満たさない者の割合



*1 それぞれの年齢別グループの推定平均必要量は、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」に基づき、年代別の値の加重平均値として求めた。

*2 国民健康・栄養調査は 1 日の調査のため、平均的な摂取量の分布を Best-Power 法により推定し、それぞれの基準を満たさない者の割合を求めた

2. 主食・主菜・副菜のそろう食事の回数とカルシウムの推定平均必要量を満たさない者の割合



*1 それぞれの年齢別グループの推定平均必要量は、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」に基づき、年代別の値の加重平均値として求めた。

*2 国民健康・栄養調査は 1 日の調査のため、平均的な摂取量の分布を Best-Power 法により推定し、それぞれの基準を満たさない者の割合を求めた

※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—