

論文タイトル：Trends in Food Group Intake According to Body Size among Young Japanese Women: The 2001–2019 National Health and Nutrition Survey

論文著者：Matsumoto M. 他

論文掲載誌：Nutrients. 2022. 14(19):4078...

### 若年女性における体格別にみた食品群摂取量の年次推移

肥満は、多くの年齢層で世界的に増加し続けています。一方で、日本においては、若年成人、特に若年女性におけるやせの者の割合が20%前後を推移し続けており、長期的な課題となっています。そのため、若年女性における体格と食品群の摂取傾向の関係を評価することは、健康増進のために極めて重要です。そこで、本研究では、2001年から2019年までの国民健康・栄養調査（NHNS）のデータを用いて、日本人若年女性における体格別にみた食品群摂取量の推移を評価することを目的としました。

研究の対象者は、2001年から2019年までの国民健康・栄養調査に参加した20歳から39歳の女性13771名です。対象者は、日本肥満学会による体格(体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>)の基準に基づき、やせ(18.5未満)、ふつう(18.5以上25未満)および肥満(25以上)の3群に分類されました。食事摂取量は、1日間の秤量式食事記録法を用いて評価し、得られた食品群は、日本食品標準成分表及び国民健康・栄養調査の食品群分類をもとに、34の食品群に分類しました。

若年女性におけるやせの者の割合は一貫して20%前後である一方で、肥満の者の割合が2001年(10%)から2019年(13%)で増加傾向にありました。若年女性全体において、魚介類及び海藻類の摂取量は減少傾向、肉類及び嗜好飲料類の摂取量で増加傾向がみられました。また、肥満でない(やせ・ふつう)若年女性では、健康的な食品とされている果物及び乳製品の摂取量で減少傾向が見られた一方で、肥満の女性では、健康的でない食品とされている菓子類の摂取量で増加傾向が見られました。

今回の研究結果から、日本人若年女性は健康的でない食習慣への推移が見られているが、その傾向は体格により異なるため、体格に応じた食行動への取り組みが必要である可能性が高いことが示唆されました。

※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—

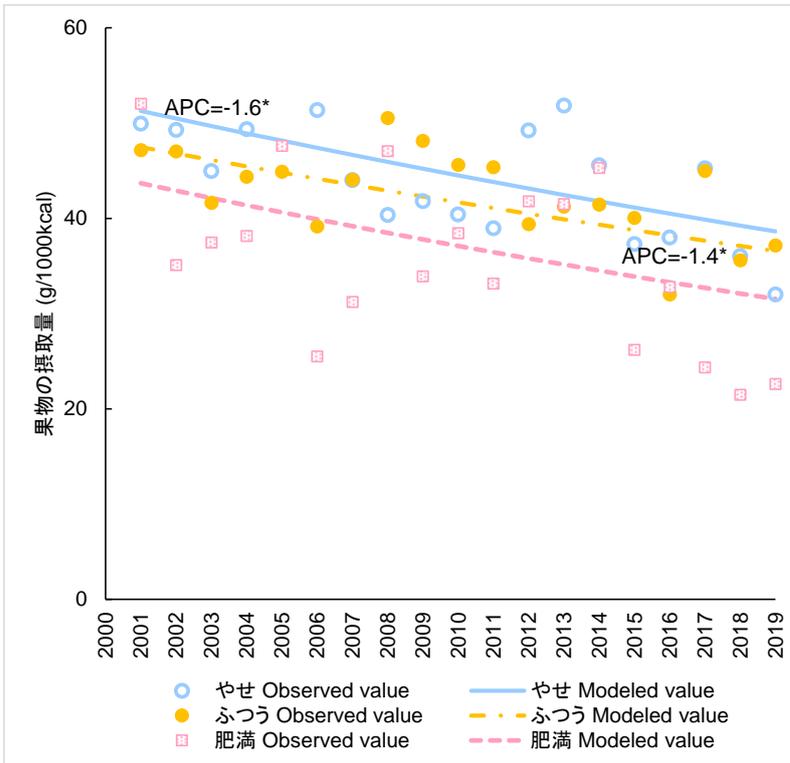


図1 果物の摂取量

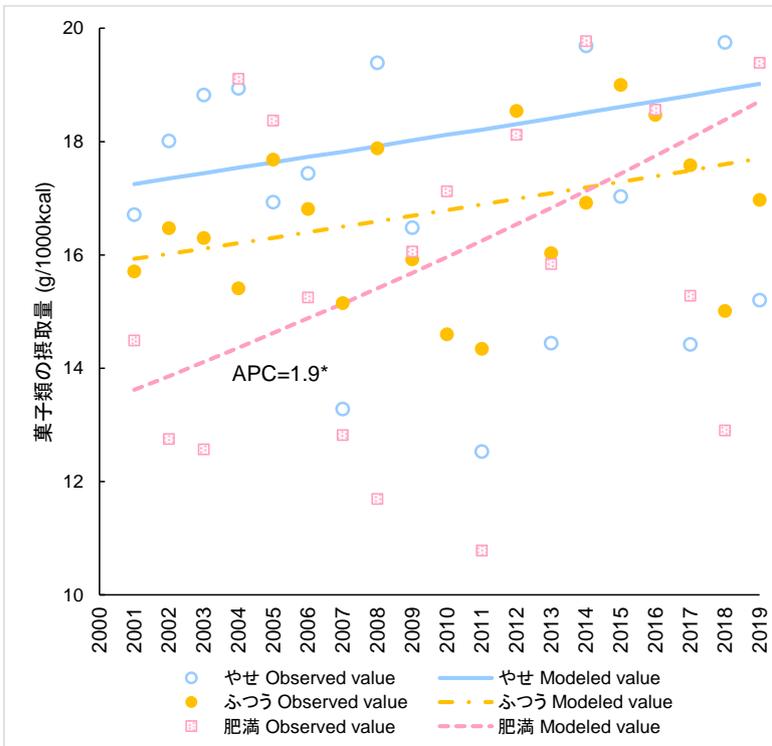


図2 菓子類の摂取量

※詳細は、文献をご確認ください。