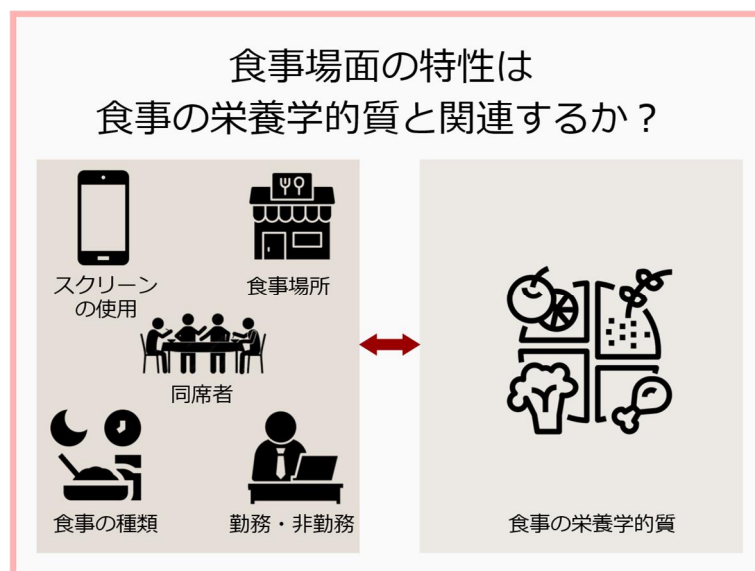


日本人成人における食事場面の特性と 食事の栄養学的質との関連

発表のポイント

- ◆30～76歳の日本人222人を対象とした食事記録調査から、食事の種類（朝食、昼食、夕食）、同席者の有無、食事場所が食事の栄養学的質と関連していることが明らかになりました。
- ◆本研究は、成人における食事の栄養学的質と食事場面の特性との関連を、人々の行動に関する情報をリアルタイムで繰り返し収集する「生態学的瞬間評価」という手法を用いて調べた初めての研究です。
- ◆本研究の成果は、栄養摂取状況を改善するための政策や介入の策定に貢献することが期待されます。



本研究の仮説

発表内容

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野の篠崎奈々助教、村上健太郎教授、佐々木敏東京大学名誉教授らの研究グループは、30～76歳の日本人222人を対象に詳細な食事記録調査を行ない、食事の種類（朝食、昼食、夕食）、同席者の有無および食事場所が食事の栄養学的質と関連していることを明らかにしました。

食事の栄養学的質が低いと、心血管疾患、がん、2型糖尿病などの疾患リスクが増加すると考えられています。誰とどんな状況で食べるかといった食事場面の特性は、食事の栄養学的質と関連する重要な要因です。例えば、外食は脂質や糖類が多い食事につながるということが知られています。これまでの研究では、異なる個人での食事の質と食事場面の特性との関係が主に検討されてきました。しかし、同一の個人においても食事の質は様々であり、個人内での食事の質の変動を規定する食事場面の特性については、十分に明らかになっていませんでした。このよ

うな関連性を探るためには、参加者の行動に関する情報をリアルタイムで繰り返し収集する「生態学的瞬間評価」という手法が役に立つと考えられます。

そこで、本研究は、食事の質と食事場面の特性との関連を、生態学的瞬間評価を用いて検討することを目的としました。本研究の参加者は、30～76歳の日本人男女各111人です。秤量法による食事記録を依頼し、4日間の飲食内容をすべて計量、記録してもらいました。さらに、各食事場面の特性として、勤務日かどうか、食事の種類（朝食／昼食／夕食）、同伴者の有無、食事場所（自宅／外出先）、食事中的スクリーン使用（スマートフォンの操作やテレビ視聴）の有無を記録してもらいました。登場回数が少なかった間食を除外した後、男性1295食、女性1317食を解析対象としました。各食事の栄養学的質の評価には、Healthy Eating Index-2020 (HEI-2020)を用いました。この指標は、アメリカ人のための食事ガイドラインの順守の程度を測る指標であり、100点満点で表され、点数が高いほうが食事の栄養学的質が高いことを意味します。

男性の結果を図1に、女性の結果を図2に示します。男性においては朝食に比べて昼食の食事の質が低く、夕食の食事の質が高いことが明らかになりました。また、男性は、一人で食べる時よりも誰かと一緒に食べる時のほうが食事の質が高いことが示されました。女性に関しては、朝食に比べて夕食の食事の質が高く、自宅での食事よりも外食のほうが食事の質が高いことがわかりました。勤務日かどうかと食事中的スクリーン使用の有無は、食事の質との間に有意な関連がみられませんでした。個人の特性に関しては、男女ともに年齢が高いことと非喫煙者であることが高い食事の質と関連することがわかりました。さらに、女性ではBMI（ボディマスインデックス、体格指数）が高いほど食事の質が高いことがわかりました。

本研究は、成人における食事の栄養学的質と食事場面の特性との関連を、生態学的瞬間評価を用いて調べた初めての研究です。この研究の結果は、食事の質を改善するための栄養教育や介入に貢献することが期待されます。

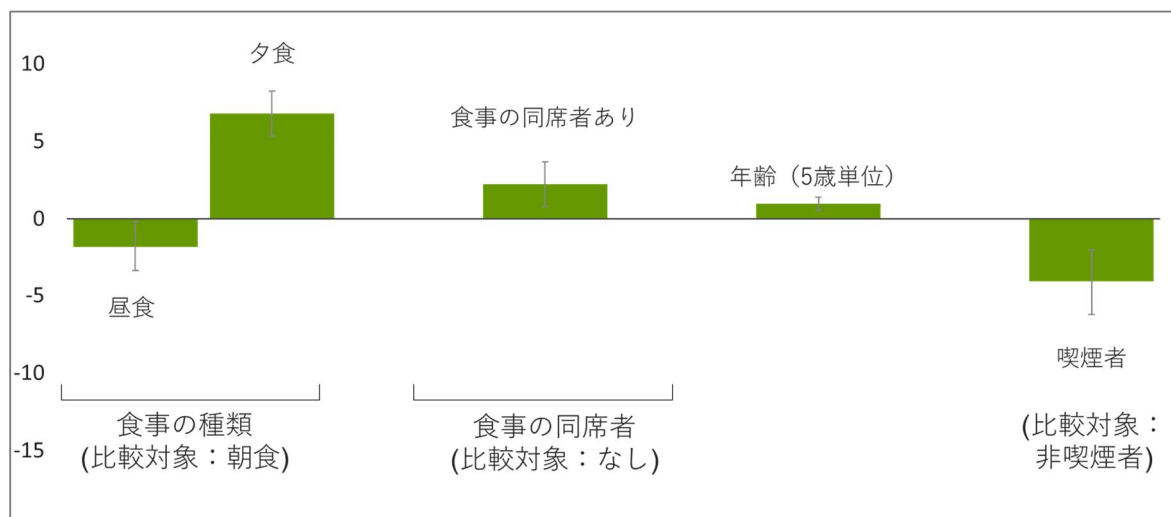


図1：日本人成人男性111人における各食事の栄養学的質に関連する要因

4日間の食事記録から得られた1295食を対象とした。食事の質はHealthy Eating Index-2020で評価した。値は比較対象とのHealthy Eating Index-2020の得点差を示し、エラーバーはその95%信頼区間を表す。個々人のエネルギー摂取量で調整済。図に示した要因以外の要因（勤務日かどうか、食事場所、食事中的スクリーン使用の有無、BMI、教育歴）は有意な関連なし。

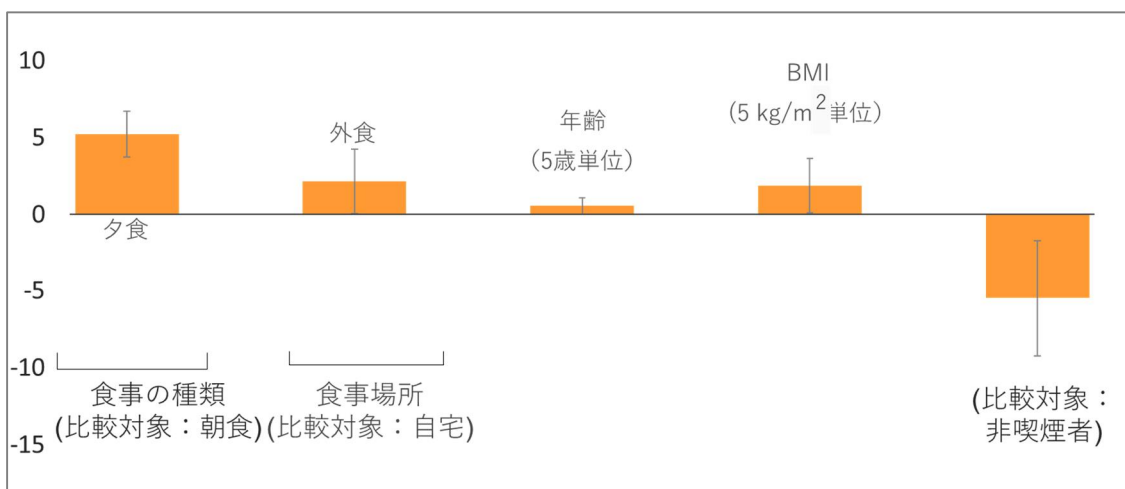


図 2：日本人成人女性 111 人における各食事の栄養学的質に関連する要因

4 日間の食事記録から得られた 1317 食を対象とした。食事の質は Healthy Eating Index-2020 で評価した。値は比較対象との Healthy Eating Index-2020 の得点差を示し、エラーバーはその 95%信頼区間を表す。個々人のエネルギー摂取量で調整済。図に示した以外の要因（勤務日かどうか、昼食、食事の同席者、食事中的スクリーン使用の有無、教育歴）は有意な関連なし。

○関連情報：

「プレスリリース 日本人成人における超加工食品の摂取量と食事の質との関連」(2023/5/10)
<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400214590.pdf>

発表者

東京大学大学院医学系研究科
 公共健康医学専攻 社会予防疫学分野
 篠崎 奈々 助教
 村上 健太郎 教授
 佐々木 敏 東京大学名誉教授

論文情報

〈雑誌〉 European Journal of Nutrition
 〈題名〉 Association between meal context and meal quality: an ecological momentary assessment in Japanese adults
 〈著者〉 Nana Shinozaki, Kentaro Murakami*, Nana Kimoto, Shizuko Masayasu, Satoshi Sasaki
 〈DOI〉 10.1007/s00394-024-03416-9
 〈URL〉 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-024-03416-9>

研究助成

本研究は、やずや食と健康研究所の支援により実施されました。

問合せ先

〈研究に関する問合せ〉

東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 社会予防疫学分野

助教 篠崎 奈々（しのざき なな）

Tel : 03-5841-7872 E-mail : nana-s@m.u-tokyo.ac.jp

〈報道に関する問合せ〉

東京大学医学部・医学系研究科 総務チーム

Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp