



The 21st Meeting of  
the Japan  
Mibyoun System  
Association

生活習慣と未病

第21回  
日本未病システム学会  
学術総会

抄録集

2014年11月1日(土)～2日(日)

千里ライフサイエンスセンター

会長：河野 雄平

国立循環器病研究センター  
生活習慣病部門長

## 企業における「食」の診断に基づいた継続的な食生活支援の効果と今後の課題

1) 日本食生活指導センター、2) 大阪青山短期大学  
 ○松岡 幸代<sup>1)</sup>、國末 直宏<sup>2)</sup>、山田 裕司<sup>2)</sup>、  
 野々村瑞穂<sup>1)</sup>

【目的】当センターは、昭和62年より企業で働く社員やその家族に対し「食」の診断アンケート調査を行い、健康管理と生活習慣病予防を目的に個々に合わせた食生活支援を継続的に実施してきた。近年、食生活の多様化、運動不足が蔓延するなど生活習慣が大きく変化し、肥満の増加をはじめとする生活習慣病の増加が問題とされてきた。平成20年4月に特定健診・保健指導が開始され健康に対する国民の意識は高まってきている。我々は、特定保健指導対象外の40歳未満の若年層、また非肥満者に対しても、未病の段階で健康意識を高める事が生活習慣病の一次予防に繋がると考えている。今回は特定保健指導が開始された平成20年度と平成25年度の「食」の診断アンケートとの結果を比較検討し、今後の食生活支援の指標とすることを目的とした。

【対象および方法】A企業において、平成20年度「食」の診断希望者143世帯284名にアンケート用紙を配布したうち回答が得られた137名(男73名、女64名)と平成25年度希望者105世帯190名のうち回答が得られた116名(男67名、女49名)の解析データを比較検討した。アンケートによる質問内容は性別、年齢、BMI、および生活習慣(27項目)、食習慣(7項目)、食事内容(30項目)等である。回答されたアンケートをコンピュータ処理した後、診断書をもとに管理栄養士が個別に書面アドバイスを行った。

【結果】アンケート回収率20年度は56.7%、25年度は71.5%と増加した。年齢構成は40歳以上が20年度は59.1%、25年度80.2%で40代が46.6%占めていた。「食生活に関心はありますか」との問いに「はい」と答えた者が男性は20年度87.7%、25年度94.0%、女性は100%と、男女とも食生活に対する関心は20年度より高い値を示した。「体重維持のための食事量を知っていますか」の問いに対しては20年、25年度とも「いいえ」又は「わからない」と半数の者が答えていた。食品摂取状況については、20年度、25年度に大きな変化はなかったが、アルコール、清涼飲料水、塩分については20年度より25年度は過剰摂取者の割合が減少していた。サプリメントの使用状況は25年度45.7%の者が使用しており、20年度26.3%に対してサプリメント使用者の増加がみられた。喫煙率は20年度男性30代14.3%、40代10.7%、50代25.0%、女性40代6.7%が、25年度は男女とも喫煙者は0%であった。

【考察】アンケート回収率や食生活に関心がある者の割合の増加、喫煙率の低下は継続的に毎年実施されている「食」の診断アンケートの効果により対象者の健康意識が高まってきていると考える。管理栄養士が個別にアドバイスを行う事で、アルコールや清涼飲料水、塩分などは過剰摂取者の割合が減少していた。しかし食品摂取については過剰より不足している食品が多い状況をふまえ、今後適正体重を維持し生活習慣病を予防するために、サプリメントや健康補助食品に頼りすぎず、各食品を適量摂取する事の必要性を伝えていく事が課題である。未病の段階での継続的な食生活支援は生活習慣病の増加に対する一次予防として有効であることが示唆された。

## 梅の摂取習慣の体組成に対する影響

1) 和歌山県立医科大学 機能性医薬食品探索講座、  
 2) 大阪河崎リハビリテーション大学  
 ○野村 幸子<sup>1,2)</sup>、河野 良平<sup>1)</sup>、宇都宮洋才<sup>1)</sup>、  
 中村 美砂<sup>2)</sup>

【はじめに】我々は今までに日本人の食生活になじみの深い梅の機能性食品としての効果を科学的・医学的に明らかにし報告している。細胞レベルで梅が骨粗鬆症の予防効果を有する可能性を見出した(Biosci. Biotechnol. Biochem. 75(10):1907-11, 2011)ことから、本研究ではヒトを対象とした梅の摂取習慣と体組成の関係について明らかにすることを目的とした。

【方法】和歌山県のJA紀南管内の男性327名(19~89歳、平均年齢48.6歳)、女性201名(20~86歳、平均年齢57.7歳)にアンケート調査を行い、梅の摂取習慣、身長、体重、体脂肪率、骨格筋率、体格指数(BMI:体重(kg)/(身長(m)の2乗)、標準範囲:18.5以上~25未満)及び骨密度を調査した。骨密度は、20~44歳の骨密度の平均値に対する割合を表すYAM値を指標として、70%未満が骨粗鬆症疑い、70~80%が骨密度低下、80%以上が正常と評価される。今回得られたデータは、統計ソフト(XLSTAT)を用いて解析した。

【結果】梅の摂取習慣は、「よく食べている」が男性26%、女性35%で女性の方が梅を食べている割合が高かった。梅を摂取する梅関連食品としては、男女ともほとんどが梅干しで、摂取頻度は「週に1~2個」が最も多く、男性34%、女性31%であった。年齢と梅の摂取習慣との関係は、男女とも「よく食べる」が最も平均年齢が高く、次いで「時々食べる」、「ほとんど食べない」の順であった。BMI値と梅の摂取習慣の関係については、男性では「1日1~2個」で $24.3 \pm 0.5$ 、女性では「1日3個以上」で $19.5 \pm 1.6$ のBMI値で、標準範囲にありかつ最も低い値が確認された。YAM値に基づく骨密度の分類では、「骨密度が低い」は男性22%、女性29%、「骨粗鬆症疑い」は男性17%、女性28%であった。骨密度と梅の摂取習慣の関係については、男性で「よく食べる」、「週に3~4個」が最も骨密度が高かったが、他の回答群と統計学的に有意な差はみられなかった。世代別には、男性の61~81歳(60人)において「時々食べる」のYAM値が $81.6 \pm 2.8\%$ で、「食べない」の $61.4 \pm 8.8\%$ に対して有意に高く、加えて61~81歳男性の梅の摂取頻度のデータからは、「週に1~2個」及び「週に3~4個」で正常な骨密度が測定された。このことから、週に1~4個の梅の摂取習慣が骨密度維持には良いことが示唆された。女性では、梅の摂取習慣で「1日3個以上」が最も高い骨密度 $81.4 \pm 6.0\%$ であった。

【総括】和歌山県JA紀南管内の住民を対象とした梅の摂取習慣とそれが体組成に及ぼす影響を調査した結果、男性では長期間にわたり梅を摂取する習慣を続けることが高齢になった際の骨密度低下の軽減につながり、女性では梅を摂取する習慣が年齢に関係なくBMI値に対して良い影響をもたらす傾向にあることが示唆された。