

論文タイトル： Demographics, health-related behaviors, eating habits and knowledge associated with vegetable intake in Japanese adults.

論文著者： Wakita Asano A 他

論文掲載誌： European Journal of Clinical Nutrition. 63: 1335-1344.

---

この研究では、平成 16 年（2003 年）国民健康・栄養調査にご協力いただいた全国の 20～69 歳の男女約 4,000 人の方々の食事記録、食習慣、生活習慣などに関する調査のデータを用いて、居住地域、世帯形態、喫煙、飲酒、朝食・昼食の欠食の有無などの生活習慣によって対象者の野菜摂取量に違いがあるかを比較しました。

対象者 4,261 人の食事記録から、一日当たりの野菜摂取量の平均値は、男性で 307g/日、女性で 297g/日でした。また、健康日本 21 で目標とされている野菜摂取量 350g/日を満たす対象者は、男性で 35%、女性で 31%でした。男女ともに、年齢が高くなるほど、野菜摂取量が多くなる傾向を認めました。

また、居住地域、年齢階級別に一日当たりの野菜摂取量を比較した結果、都市圏に居住する 60-69 歳の高齢者で、最も野菜摂取量が高いことがわかりました。

さらに、生活習慣によって野菜摂取量に差があるかを比較したところ、食事を抜く習慣があると答えたグループでは、ないと答えたグループに比べて、野菜摂取量が低くなることが認められました。同様の分析を、飲酒習慣の有無別、喫煙習慣の有無別でそれぞれ行った結果、飲酒・喫煙習慣がある対象者ほど、野菜摂取量が低くなるという結果が示されました。

※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—