

論文タイトル：High quality nutrient intake is associated with higher household expenditures by Japanese adults.

論文著者：Fukuda Y, 他

論文掲載誌：Bioscience Trends. 6:176-182.

経済的に豊かな人ほど、食事の選択肢は広そうです。しかし、食事の選択肢が広いほど、望ましい食事内容であるとは限りません。この研究では、2003-2007 年のいずれかの年に、国民生活基礎調査と国民健康・栄養調査の両方に参加した 18-74 歳の男女 22,712 名（男性 11,240 名、女性 11,472 名）を対象に、世帯支出額と食事の質（栄養素摂取量の適切性）の関連を検討しています。

調査方法

①世帯支出額と②栄養素摂取量の適切性を、次のように調べました。

- ① ひと月あたりの世帯支出額を国民生活基礎調査で調べました。世帯全体の支出額は世帯人数の影響を受ける（世帯人数が多いほど世帯支出額は大きくなる）ため、次のように世帯支出相当額を求めました¹。

$$\text{世帯支出相当額} = \text{ひと月あたりの世帯支出額} / \sqrt{\text{世帯人数}}$$

この金額が低い順に、対象者を人数ができるだけ均等になるように Q1（支出相当額が最も低いグループ）から Q4（支出相当額が最も高いグループ）までの 4 グループに分けました。

- ② 国民健康・栄養調査で調べた 1 日当たりの栄養素摂取量を、「日本人の食事摂取基準 2010 年版」を用いて評価しました。

食事摂取基準 2010 年版で推奨量または目標量が定められている栄養素のうち 10 項目を評価対象としました。食事摂取基準 2010 年版の推奨量または目標量を評価基準とし、摂取量が推奨量以上または目標量の範囲内である場合に、適切と評価しました。

統計的解析方法

ひと月あたりの世帯支出相当額によって、対象者をグループ 1（～10 万円）、グループ 2（10～14 万円）、グループ 3（14～18 万円）、グループ 4（18 万円～）の 4 つに分類しました。男女別に、世帯支出相当額（グループ 1～4）を独立変数、摂取量の適切性（適切；不適切）を従属変数として、多重ロジスティック回帰分析を行いました。解析では、年齢階級（10 歳刻み）と婚姻状況（既婚；未婚）を調整しました。

※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—

結果

男女ともに、総脂質・炭水化物・ナトリウムを除き、今回の評価の対象となった栄養素では、概して世帯支出額が高いグループで、摂取量が適切な者が多いという結果が得られました。総脂質に関しては、摂取量の適切性と世帯支出の関連は男女ともにみられませんでした。炭水化物に関しては、男性では世帯支出額が高いグループで摂取量が適切な者が多いという結果でしたが、女性においては、関連がみられませんでした。

まとめ

この研究では、総脂質とナトリウムを除く栄養素に関しては、概して世帯支出額の低いグループで食事摂取基準を満たしていない者が多いことが示され、経済状況が食事の質に影響しうることが示唆されました。

一方、総脂質やナトリウムに関しては、世帯支出額に関わらず、食事摂取基準を満たしていた者が少ないことが示されました。

複数の先行研究でも、概して「収入を含む社会的地位が高い者は質の高い食事を摂っている可能性が高い」ことが示唆されています（ただし、結果は栄養素の種類によって異なるようです）。しかしながら、「食事の質は収入とは関連せず学歴と関連する」という研究もあり、結果は研究によって異なります。収入によって、食事の質はある程度左右されるかもしれませんが、収入の高い人の食事が必ずしも望ましいとは限らないようです（逆も然り）。