

論文タイトル： Establishment of a meal coding system for the characterization of meal-based dietary patterns in Japan

論文著者： Murakami K, 他

論文掲載誌： Journal of Nutrition, 147: 2093-2101

---

今までの日本人の食事パターンに関する研究の多くは、個々の食品の毎日の摂取量に着目したものでしたが、食事ごと（朝食、昼食、夕食、間食）に摂取される食品の組み合わせによる食事パターンの方が、より実践的であるため、栄養の施策等の発展につながるという理由から、食事ごとの食事パターンの検討が必要であるといわれています。この研究は、諸外国で開発された方法を参考に、日本における食事ごとの食事パターンの特徴を踏まえた食事コーディングシステムの確立を目的とした研究です。

研究の対象者は、2012年の国民健康・栄養調査に参加した20歳以上の男女26,361人(男性:12,265人、女性:14,096人)です。1日間の食事記録法を実施し、朝食25,187食、昼食25,888食、夕食26,248食、間食17,116食が、それぞれ確認されました。食事ごとに、一般的な食事を提示するために、よくみられる食品の組み合わせを同定しました。抽出された一般的な食事を、因子分析を用いて分析し、食事パターンを確定しました。

朝食24パターン、昼食27パターン、夕食26パターン、間食17パターンの合計94の一般的な食事が識別されました。朝食、昼食、夕食のどれにおいても、最も多くみられる食品の組み合わせは「米と野菜」であり、朝食で9パターン、昼食で12パターン、夕食で16パターンを占めていました。間食で最もよくみられる食品の組み合わせは「菓子類とノンアルコール・ノンカロリー飲料」であり、3パターンが同定されました。

最終的に、因子分析により、日本人の食事は、19の食事パターンが抽出されました（これらの全体への寄与率：24.1%）。食事パターンは、朝食、昼食、夕食、間食のそれぞれにおいて特有のものが見られ、食事パターンと食事の機会（朝食など）は大きく関連していることが示されました。

今回の食事コーディングシステムは、日本の食事および食品の組み合わせパターンの複雑性を把握するのに役立つ可能性があります。