

論文タイトル：Consumption of meals prepared away from home is associated with inadequacy of dietary fiber, vitamin C and mineral intake among Japanese adults: analysis from the 2015 National Health and Nutrition Survey

論文著者：Matsumoto M. 他

論文掲載誌：Nutr J. 20(1):40.

日本人成人における中食や外食の摂取頻度と栄養素摂取量の適正さとの関連：2015 年の国民健康・栄養調査

諸外国や日本も含めて、中食（惣菜やお弁当などの調理済み食品を自宅で食べること）や外食の摂取頻度が増加しています。中食や外食を摂取頻度の増加は、果物や野菜など健康的な食品の摂取量の減少し、エネルギーや脂質摂取量の増加および食物繊維やビタミン、ミネラル摂取量の減少、そして体重や BMI の増加と関連していることが報告されています。つまり、中食や外食を摂取は、食事の質だけでなく、身体の健康にも影響を及ぼすことが示唆されています。しかし、中食や外食の摂取頻度と栄養素摂取量の適正さ（基準値と比較）の関連を検討した研究はあまり見られません。

そこで、本研究では、2015 年の国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人成人における中食や外食の摂取頻度と栄養素摂取量の適正さとの関連を検討することを目的としました。

研究の対象者は、2015 年の国民健康・栄養調査の 20 歳から 64 歳の参加者のうち、栄養摂取状況調査票（1 日間の食事記録）の回答がなかった人、朝食・昼食・夕食のいずれかを欠食した人、中食や外食の摂取頻度に回答しなかった人、妊婦・授乳婦、身長・体重、喫煙状況、飲酒習慣に回答しなかった人を除いた 2,221 人（男性 921 人、女性 1,300 人）です。対象者は、1 週間当たりの中食や外食の頻度に関する質問により、3 つのグループ（高頻度、中程度、低頻度）に分類されました。

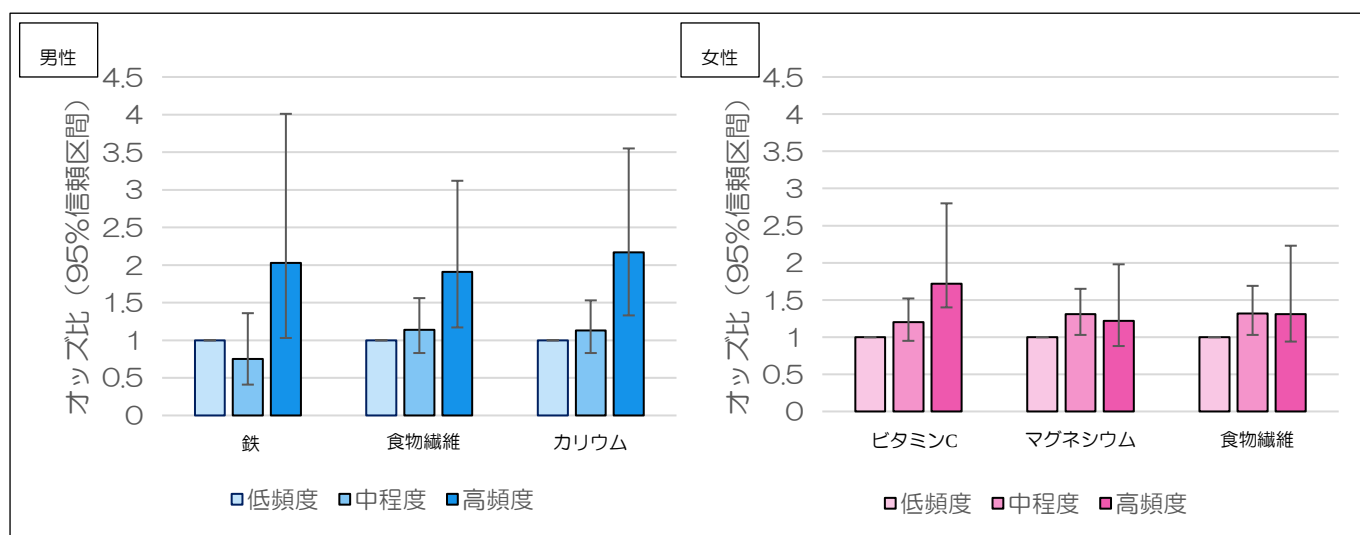
栄養素摂取量の適正さは、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」に基づき、推定平均必要量（EAR）が設定されている 14 栄養素及び目標量（DG）が設定されている 7 栄養素について、摂取量が基準値の範囲外である場合に不適切な摂取をしていると評価しました。

中食や外食の頻度と対象者の特性や生活習慣との関連を検討したところ、男性と女性ともに、中食や外食の頻度が多い人ほど、一人暮らしの人が多く、女性では関東などの都市部に住んでいる人が多いことがわかりました。また、外食や中食の頻度が多い人は、1 日の食事記録においても、男性の約 9 割、女性の約 7 割が中食または外食をしていました。

※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—

中食や外食の摂取頻度と栄養素摂取量の適正さにおいては、中食や外食の頻度は男女ともに食物繊維摂取量の基準値を下回る人が多くなることと関連していました。また、男性では、中食や外食頻度が多くなるほど鉄やカリウム摂取量の基準値を満たさない人が多くなり、女性ではビタミンCやマグネシウム摂取量の基準値を満たさない人の割合が多くなることがわかりました。



本研究では、中食や外食の摂取頻度が多いと食物繊維、ビタミンC、複数のミネラルの摂取量が基準値を満たさないことが明らかになりました。今回の結果から、日本人成人において、中食や外食の頻度が多い人の栄養摂取状況を改善するためには食物繊維、ビタミンCやミネラル類を対象とした介入アプローチが有効である可能性が示唆されました。今後は、中食や外食の頻度が多い人の栄養摂取状況を改善するため、食品業界を含む食環境を対象としたさらなる研究が必要であると考えられます。

※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—