

青年期における食生活改善事業の報告

～血中総カロテノイドと生活習慣病関連マーカーとの関連～

森 真理、宮下達也、稲熊隆博、村上 修子、家森幸男

武庫川女子大学国際健康開発研究所、カゴメ株式会社、財団法人兵庫県健康財団

【目的】青年期による食事調査で野菜の摂取量不足との報告があり、兵庫県健康財団では平成 21 年度青年期を対象に野菜摂取を増加させるための食生活改善事業を実施した。これまでの報告で、野菜の摂取量が増加すると改善される血中総カロテノイド(T-Car)を野菜摂取の指標とし、健康診断の結果および血中生活習慣病関連マーカーとの関連について検討を行い、野菜摂取の重要性について評価した。

【方法】食生活改善事業への参加の同意が得られた大学生男女 49 名に対し、健康診断を実施した後、食事のバランスが大切であること、野菜摂取の重要性についての指導を行い、2 ヶ月後に再度指導前と同じ健診を実施した。健診は、身長、体重、体脂肪、腹囲測定、血圧測定、空腹時採血検査および野菜の摂取に関するアンケート調査が含まれ、統計解析には指導前後の健診データのある 43 名(19.5±1.0 歳)を対象に行った。

【結果】対象者の野菜摂取量は 123.6±103.2 g と目標値の 350g と比較し半分以下であった。T-Car(ルテイン、β-クリプトキサンチン、α-カロテン、β-カロテン、リコピン)は参加者全員では指導前後で0.78±0.3から1.22±0.7mgと有意(p<0.001)の増加を認め、T-Carの変化量を多いA群(21名)と少ないB群(22名)の2群に分けると、HDL コレステロール(HDL)(p<0.05)、LDL コレステロール(LDL)(p<0.05)、血中葉酸濃度(p<0.01)では、A群で有意の改善がみられ、変化量の検討ではHDL、中性脂肪(TG)、インスリン抵抗性で有意(p<0.05)の群間差を認め、A群でB群と比較し数値の改善が認められた。また、野菜の摂取量でA群では有意ではないが増加していたがB群では減少していた。

【考察】野菜摂取量が少ない大学生を対象に野菜の摂取を増やすような指導を行った結果、2カ月でT-Carの増加と共にHDLやLDL、TGなど血中の生活習慣病関連マーカーの改善がみられ、野菜摂取による生活習慣病の一次予防の可能性が認められた。

キーワード：野菜摂取量、血中総カロテノイド、生活習慣病関連マーカー