

「食生活改善指導による青年期のメタボリックシンドロームリスクの改善」 (第1報) —食生活指導の効果—

大西小百合¹, 宮下達也⁴, 村上修子¹, 小林ひとみ¹, 石井浩子², 森真理³,
稲熊隆博⁴, 矢埜みどり², 家森幸男^{1, 3}

財)兵庫県健康財団¹, 兵庫大学², 武庫川女子大学国際健康開発研究所³,
カゴメ株式会社⁴

目的: 県内の大学生を対象に健康状態と食生活の実態を調査し、その結果に基づいた食生活改善指導を行い、その効果を検証し、若い世代からの健康的な食生活習慣の定着に寄与する。

方法: 同意が得られた兵庫大学K学部の学生53名(男性15名・女性38名)を対象に2か月間、特に野菜摂取量を増加させるような野菜飲料を用いた食生活改善指導を行い、その前後に健康診断、24時間採尿検査、食物摂取頻度調査(FFQ)を実施し、食生活全体の評価と血中葉酸濃度に着目し検討した。

結果: ①開始時の肥満(BMI \geq 25)は22.4%、やせ(BMI \leq 18.5)は24.5%といずれも高く、インスリン抵抗性高値者が20.4%みられた。女性のヘモグロビン低値者は10.2%であった。②エクセル栄養君 Ver5.0 で表示される食品構成基準量と比較すると、菓子類(325% \rightarrow 261%)、肉類(111% \rightarrow 104%)、野菜類(39% \rightarrow 51%)と改善が見られたが、イモ類、海藻類、豆類等はいずれも少なく、エネルギー摂取量は1,846Kcal \rightarrow 1,781 Kcalと全国平均より少なかった。③終了時、葉酸の平均値は有意に増加し、野菜ジュース摂取のみではなく緑黄色野菜の摂取全体が葉酸増加を押し上げ、④葉酸の増加は空腹時血糖(P<0.01)やインスリン抵抗性(P<0.05)と有意な逆相関を示し、⑤葉酸増加群ではヘモグロビンの有意(P<0.01)な増加、収縮期血圧(P<0.01)、腹囲(P<0.01)の有意な減少を示した。

結論: 初めて健康診断を受けた学生が多く、自分の健康状態を自覚する機会になった。短期間であったが、野菜摂取(葉酸)増加と貧血や血糖値に改善効果があり、野菜摂取促進は若年者の生活習慣病リスク改善に有効である。今後、一般県民に対しても、野菜摂取の効果として広く普及啓発したい。

キーワード

野菜摂取 食生活改善効果 葉酸 貧血 血圧 血糖値