

平成27年度栄養改善学会抄録

働き盛り世代の食生活の分析とその改善効果の検証

—24時間採尿と食物摂取調査による栄養評価—

(公財)兵庫県健康財団¹ ○荒井喜美¹、林 育代¹、小林ひとみ¹、岸本和美¹

武庫川女子大学国際健康開発研究所² 森真理²、森英樹²、家森幸男^{1,2}

【目的】働き盛り世代の食生活上の問題点を明らかにし、栄養改善による生活習慣病予防を目的とした。【方法】A企業の従業員で事業説明後、同意した男84名、女6名に、①24時間採尿②健康診断③食生活アンケート④野菜飲料試験（参加者を飲料飲用群と非飲用群に分け、飲用群は1日160g、8週間トマトジュースを飲用）⑤試験後24時間採尿で評価した。【結果】飲用試験前の全員の結果は、①尿中ナトリウム排泄量から換算した食塩換算量（以下食塩換算量=N）は 12.5 ± 5.4 gと過剰、カリウム排泄量（以下K排泄量=K）は 2.2 ± 0.8 gと不足であった。②男性の34.5%がBMI 25.0以上の肥満であった。血圧の平均値は収縮期 125 ± 15 mmHg、拡張期 75 ± 19 mmHgであった。③24時間採尿と食物摂取の関係は、K排泄量はイモ類、緑黄色野菜、豆類などの摂取が多いグループ、イソフラボン排泄量は豆類、果実類などの摂取量が多いグループ、食塩換算量は肉類の摂取が多いグループ、マグネシウム排泄量は果実類の摂取が多いグループで各々多かった。N/K比は緑黄色野菜の摂取が多いグループで低かった。年齢が高いグループは緑黄色野菜、海草類、魚介類が多く、肉類の摂取が少なかった。アルコールを含む嗜好飲料や砂糖の摂取が多いグループは生活習慣病関連の検査値が高かった。④飲用群では飲用後、食塩換算量が減少、K排泄量は増加し、N/K比は有意に低下した。飲用後の群間比較では飲用群で有意に食塩換算量、N/K比が低かった。【結論】今回の対象者では、24時間採尿により生活習慣病予防に有効な栄養素と食物摂取の関係が明らかとなった。野菜や果物、豆製品などを多く含む日本型食生活の推奨が若い世代を中心に大切であり、野菜飲料の継続飲用は野菜不足を補うとともに、塩分無添加で野菜が摂取できる点で将来の生活習慣病の発症予防に寄与すると考えられた。