PRESS RELEASE

東京大学

日本人の食事の質、最も低いのは思春期から若年成人期

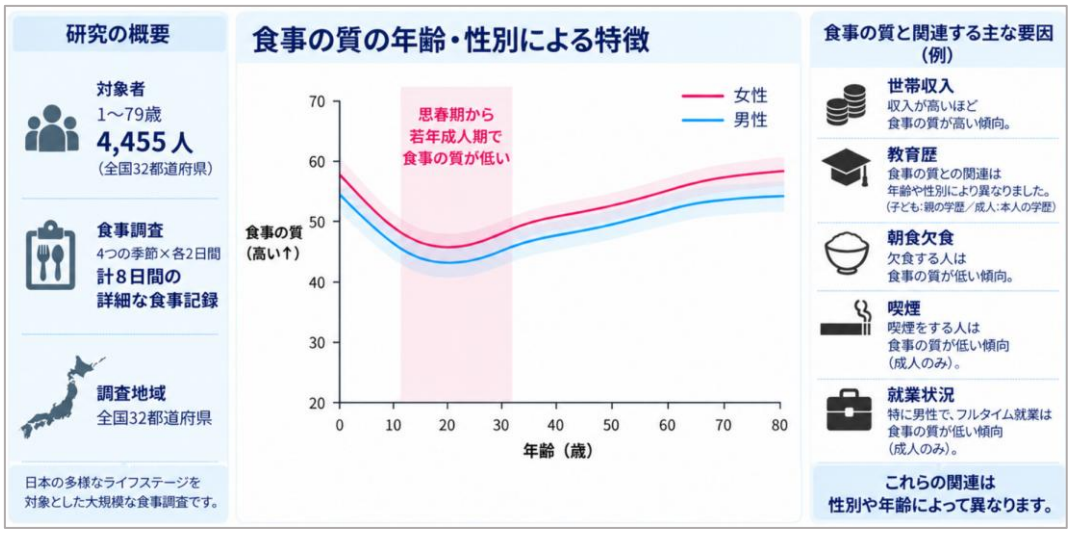
――1～79 歳 4,455 人、8 日間の食事記録から年齢・性別による特徴を解析――

発表のポイント

◆1～79 歳の日本人 4,455 人を対象に、4 季節にわたる計 8 日間の食事記録を用いて、食事の質の年齢・性別による違いを調べました。

◆食事の質は年齢によって異なり、男女とも思春期から若年成人期で最も低い値を示し、中高年層では比較的高い値を示しました。

◆食事の質には、世帯収入や教育歴、朝食欠食、喫煙、就業状況などが関連しており、その関連は年齢や性別によって異なりました。これらの知見は、ライフステージに応じた食生活支援を考えるための基礎資料となることが期待されます。



本研究の概要図

概要

東京大学大学院医学系研究科栄養疫学・行動栄養学（社会連携講座）の大久保公美特任教授、田島諒子特任助教、同研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野の村上健太郎教授、篠崎奈々助教、佐々木敏東京大学名誉教授らの研究グループは、1～79 歳の日本人 4,455 人を対象に、食事の質（注 1）が年齢や性別によってどのように異なるかを明らかにしました。

参加者には、4 季節各 2 日間、計 8 日間にわたり、食べた食品や飲料の種類と量を記録してもらいました。食事の質は、Healthy Eating Index-2020（HEI-2020）（注 2）と Nutrient-Rich Food Index 9.3（NRF9.3）（注 3）という特徴の異なる 2 つの指標を用いて評価しました。その結果、いずれの指標でも、食事の質は思春期から若年成人期で低く、中高年層で高い傾向がみられました。また、食事の質には、世帯収入や教育歴、朝食欠食、喫煙、就業状況などが関連しており、その関連は年齢や性別によって異なっていました。

本研究は、幼児期から高齢期までの幅広い年齢層を対象に、同一の調査枠組みで詳細な食事記録を用い、食事の質の年齢・性別による特徴を包括的に示した点に特徴があります。本研究

の成果は、食事の質が低い傾向にある思春期から若年成人期が、栄養・食生活支援を考えるうえで重要なライフステージであることを示唆するとともに、年齢や性別に応じた支援を検討するための基礎資料となることが期待されます。

発表内容

【研究の背景・先行研究における問題点】

食事の質は、生涯を通じた健康を考えるうえで重要です。これまで、子どもや思春期、若年成人では食事の質が低い傾向が報告されてきましたが、その多くは欧米諸国からの知見でした。幼児期から高齢期までの幅広い年齢層について、食事の質が年齢や性別によってどのように異なるのか、また、生活習慣や社会経済的要因とどのように関連するのかは、十分に分かっていませんでした。

【研究内容】

本研究では、全国 32 都道府県に居住する 1～79 歳の日本人 4,455 人を対象に、4 季節に各 2 日間、計 8 日間の詳細な食事記録を収集しました。食事の質は、米国の食事ガイドラインに基づく HEI-2020 と、主に栄養素の摂取状況から評価する NRF9.3 の 2 つの指標を用いて評価しました。

1. 食事の質は思春期から若年成人期で低い

食事の質には、年齢・性別による違いがみられました（図 1)。HEI-2020 は女性では 16.1 歳、男性では 23.4 歳、NRF9.3 は男女とも 24 歳で最も低い値を示しました。いずれの指標でも、思春期から若年成人期で低く、中高年層では比較的高いという共通した特徴がみられました。

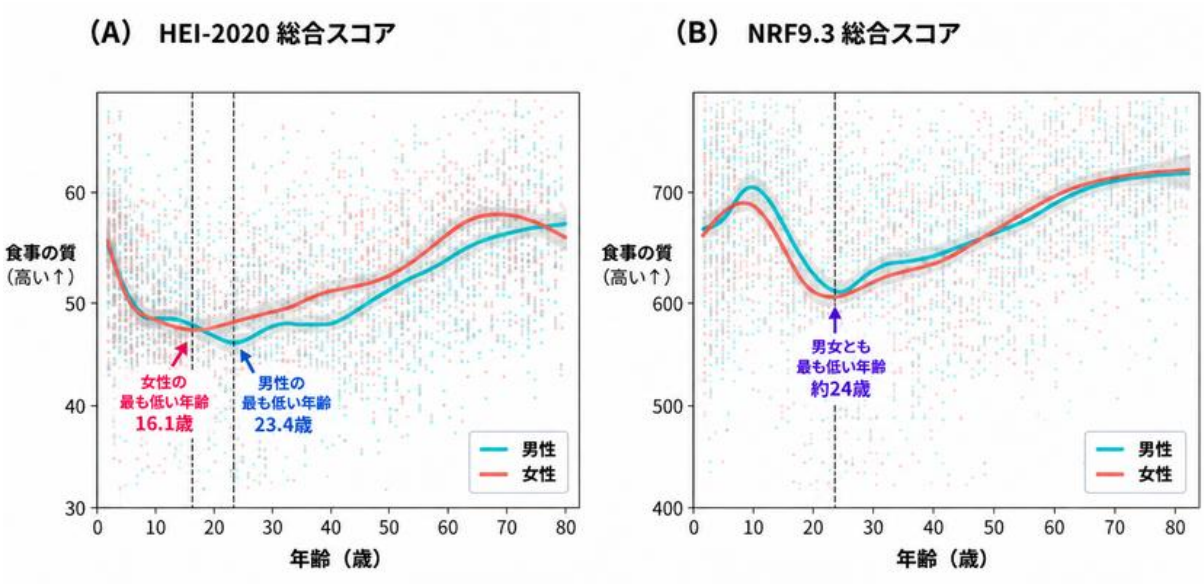


図 1. 日本人の食事の質の年齢・性別による特徴

(A) HEI-2020 総合スコアおよび (B) NRF9.3 総合スコアの年齢分布。

2. 生活習慣や社会経済的要因との関連にも年齢・性別による違い

子どもでは、世帯収入や父母の教育歴が高いほど食事の質が高く、朝食欠食では低い傾向がみられました。成人でも、世帯収入や本人の教育歴が高いほど食事の質が高く、喫煙や朝食欠

食では低い傾向がみられました。これらの関連は、年齢や性別、食事の質の指標によって異なっていました。

【本研究の留意点】

本研究は、異なる年齢の人々を一時点で比較した横断研究[注4]であり、一人ひとりの食事の質が年齢とともに変化することを直接示すものではありません。また、参加者は一般の日本人より健康への関心が高い可能性があるため、結果を日本人全体にそのまま当てはめることには注意が必要です。

【社会的意義】

本研究の結果は、思春期から若年成人期が栄養・食生活支援を考えるうえで重要な年齢層であることを示す基礎資料となります。また、食事の質には生活習慣だけでなく、社会経済的要因も関連していたことから、健康的な食生活を支えるためには、個人の食行動だけでなく、それぞれのライフステージを取り巻く生活環境や社会経済的な状況にも目を向けることが重要と考えられます。

発表者・研究者等情報

東京大学
大学院医学系研究科
栄養疫学・行動栄養学（社会連携講座）
大久保 公美　特任教授
田島 諒子　特任助教

公共健康医学専攻 社会予防疫学分野
村上 健太郎　教授
篠崎 奈々　助教
佐々木 敏　東京大学名誉教授

論文情報

雑誌名：British Journal of Nutrition
題　名：Age- and sex-specific variation in diet quality across the lifespan and its lifestyle and sociodemographic determinants in Japan
著者名：Hitomi Okubo, Nana Shinozaki, Ryoko Tajima, Shizuko Masayasu, Satoshi Sasaki, Kentaro Murakami
DOI：10.1017/S0007114526108642
URL：https://DOI.org/10.1017/S0007114526108642

研究助成

本研究は、厚生労働科学研究費（課題番号：24KA2004、研究代表者：登田美桜、研究分担者：村上健太郎）の支援により実施されました。

用語解説

（注 1）食事の質：個々の栄養素や食品だけを見るのではなく、食事全体が栄養学的にどの程度望ましいかを総合的に評価したものです。本研究では、複数の食品や栄養素の摂取状況を点数化する HEI-2020 と NRF9.3 の 2 つの指標を用いました。

（注 2）Healthy Eating Index-2020（HEI-2020）：米国の「アメリカ人のための食事ガイドライン（Dietary Guidelines for Americans)」への遵守度を評価する指標です。野菜、果物、全粒穀物、乳製品、たんぱく質食品、脂肪酸、ナトリウムなど 13 項目から構成され、100 点満点で評価されます。得点が高いほど、より健康的な食事パターンであることを示します。日本人における適用可能性も報告されています。

（注 3）Nutrient-Rich Food Index 9.3（NRF9.3）：摂取が推奨される 9 種類の栄養素（たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど）の充足度と、摂取を控える 3 種類の栄養成分（添加糖、飽和脂肪酸、ナトリウム）の摂取状況から、食事の栄養学的な質を評価する指標です。理論上の最高点は 900 点で、得点が高いほど食事の質が高いことを示します。

（注 4）横断研究：ある一時点に集団からデータを収集し、その時点での特徴や要因間の関連を調べる観察研究です。本研究でみられた年齢による違いは、同じ人の食事の質が年齢とともに変化したことを示すものではありません。

問合せ先

〈研究内容について〉
東京大学大学院医学系研究科
栄養疫学・行動栄養学（社会連携講座）
特任教授　大久保 公美（おおくぼ ひとみ）
Tel：03-5841-3603　E-mail：okubo@m.u-tokyo.ac.jp

〈機関窓口〉
東京大学大学院医学系研究科 総務チーム
Tel：03-5841-3304　E-mail：ishomu@m.u-tokyo.ac.jp