

◆第67回日本栄養改善学会学術総会 誌上発表

●日時：令和2年9月2日（水）

●会場：本来であれば9月2日～4日に札幌コンベンションセンターにおいて開催される予定だったが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大防止の観点から、誌上開催となった。

演題：学童期の偏食改善 —保護者の偏食対応の観点から—

○中山玲子^{1) 2)}、松並晃子^{1) 2)}、富田穂佳²⁾

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

学童期の偏食改善に焦点を絞り、保護者が過去に受けた苦手食品（以下偏食）への対応と現在の偏食改善状況、保護者と子供の偏食、偏食への対応、共食状況等との関連を検討した。

【方法】

私立F小学校全児童478人の保護者を対象に、過去（学童期）及び現在の偏食状況、過去に受けた偏食への対応、子供の偏食状況、子供の偏食への考え・対応、共食等に関する項目について、無記名自己記入式にて調査を行った（回収率86.2%）。

【結果】

保護者の過去と現在の苦手個数とは有意な関連がみられた。過去より改善がみられた者（改善有り群）は60%おり、過去の苦手食品数と有意な関連がみられた。過去に受けた偏食対応は、食べるように声かけ（「声かけ」）、料理を工夫（「工夫」）された等がある一方、食べ残しても指摘されない、苦手食品が出なかった、もみられた。改善有り群は「声かけ」「工夫」された者が多く、改善なし群は、出なかったが多かった。保護者の偏食と子供の偏食は有意な関連がみられた。子供の偏食への対応は、保護者が過去に受けた対応と一部有意な関連がみられ、現在の自身の苦手食品の使用とも関連があった。子供が偏食高群の保護者は、改善させたいが方法が分からない者が有意に多かった。子供の偏食と保護者の意識とは有意な関連があり、偏食改善を期待・重視している者は、偏食への対応として「声かけ」が有意に多かった。子供の嗜好を重視している者は、指摘しない者が多かった。共食高群の保護者は、「声かけ」や「工夫」が多く、共食低群は指摘しない、苦手食品を出さない者が有意に多かった。会話内容が食べ物、偏食の保護者は、それぞれ料理の工夫、声かけが多かった。

【考察】

保護者が子供の頃に受けた偏食への対応は、偏食改善だけでなく、子供の偏食対応にも影響することが示唆された。偏食改善のためには、料理を工夫する、声かけをするなど家庭での保護者の積極的な働きかけが重要である。

（中山玲子）

演題：若年男性の骨密度の実態 ～骨粗鬆症対策の重要性～

○木戸詔子¹⁾、徳本美由紀¹⁾、中村智子¹⁾、松並晃子¹⁾、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

当クリニックは毎年、京都市内で開催されている中小企業のフェアに健康イベントとして参加しており、2019年度は骨密度と握力の測定、食品摂取の多様性評価票を用いた食生活調査を実施したので、その結果を報告する。

【方法】

参加者169名について、超音波法による骨密度(%YAM)と握力の測定、食品摂取の多様性評価票を用いたアンケート調査を行った。食品摂取の多様性評価票は、「ほとんど毎日食べる」と回答した項目のみを1点とし、10点満点で食品摂取の多様性得点を算出した。統計解析にはIBM SPSS statistics24を用いた。

【結果】

男女別・年齢3群別(40歳未満、40～59歳、60歳以上)に%YAM80未満の割合を比較したところ、女性では加齢に伴いその割合が有意に増加($p=0.001$)したが、男性では有意差がなかった。40歳未満での%YAM80未満の割合が男性で43%、女性で26%を占めていた。男女・年代別の多様性得点の平均値を調べた結果、男女とも若年層ほど低い傾向があり、男性30歳代(1.9 ± 1.7 点)、女性20歳代(2.7 ± 1.9 点)で最も低かった。食品摂取の多様性評価票における牛乳・乳製品の摂取頻度を男女別・年齢3群別に比較したところ、男性では若年層ほど有意に低く($p=0.037$)、女性でも有意差はないものの同様の傾向がみられた($p=0.084$)。その他の食品の摂取頻度では、40歳未満において、果物は男女とも(男性: $p=0.015$ 、女性: $p=0.001$)、魚介類($p=0.045$)、大豆・大豆製品($p=0.018$)では女性のみ、有意に摂取頻度が低かった。

【考察】

今回の対象者では、男性では骨密度と年齢の相関はみられず、男性40歳未満で%YAM低値の者が女性の1.7倍と多かったことから、将来、骨粗鬆症患者を増加させないために、40歳未満の特に男性を対象とした早期からの教育・啓発が早急の社会的課題であることが示唆された。

(木戸詔子)

演題：高齢者の食に関する知識調査 ～主食・主菜・副菜と骨の健康に必要な栄養素～

○中村智子¹⁾、木戸詔子¹⁾、徳本美由紀¹⁾、松並晃子¹⁾、山口友貴絵^{1) 3)}、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

3) 大和学園 京都栄養医療専門学校

【目的】

当クリニックでは、骨粗鬆症予防の啓発と高齢者の健康寿命の延伸を図るため、京都市内の老人福祉センターにおいて骨密度測定会を実施している。参加者を対象に主食・主菜・副菜や、骨に必要な栄養素[カルシウム、ビタミンD、ビタミンK(以下、Ca、VD、VK)]について知識調査を行ったので報告する。

【方法】

2019年度骨密度測定会参加者528名(男性47名、女性481名、平均年齢 75.1 ± 5.9 歳)を対象に2つの知識調査を実施。(1)9種類の料理を主食、主菜、副菜に分類。(2)日本食品標準成分表(七訂)の食品分類に準じて作成したオリジナルの食品群(計14群)を提示し、Ca、VD、VKを多く含む食品群を選択。

【結果】

(1)9種類の料理を全て正しく分類できた者は全体の48%であった。主食、主菜、副菜の正解3種類を正しく分類できたのは各々85%、52%、55%であり、主食に比べて主菜、副菜の正解率が低かった。(2)Caを多く含む食品群では75%以上の者が「小魚」「牛乳・乳製品」「鮭・青魚」を選択したが、「大豆・大豆製品」「海藻」「納豆」「緑色野菜」「種実類」は認知度が低い傾向がみられた。VDを多く含む食品群では49%が「きのこ」を選択したが、「鮭・青魚」「小魚」を選択した者は20%未満であり、誤答に「油」「肉類」が多かった。VKを多く含む食品群では正解の「緑色野菜」「納豆」を選択した者は各々32%、27%で、回答数上位2位までが誤答の「油」「果物」であり、VKを多く含む食品群の認知度は低かった。

【考察】

調査結果より、高齢者における主食・主菜・副菜や、骨の健康に必要な栄養素についての認知度が低いことが示唆された。これより高齢者への栄養教育では具体的な料理名や食品、栄養素を挙げて日常の食生活に結びつけた説明の工夫が必要であり、骨の健康のためにはCaを多く含む食品群に加えてVD、VKを多く含む食品群についても教育の必要性が示唆された。

(中村智子)

演題：大学祭における参加者の骨密度・体組成・食生活の実態調査

○徳本美由紀¹⁾、木戸詔子¹⁾、中村智子¹⁾、松並晃子¹⁾、中山玲子^{1) 2)}、宮脇尚志^{1) 2)}

1) 京都女子大学 栄養クリニック 2) 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科

【目的】

当クリニックでは、毎年大学祭で本学食物栄養学科と協力して栄養アセスメント体験を実施している。2019年度の参加者の骨密度、体組成及び食生活について調査した。

【方法】

大学祭参加者のうち、本調査に同意が得られた20歳以上の173名を解析対象とし、超音波法による骨密度(%YAM)及び体組成の測定と食品摂取の多様性評価票調査を実施した。

【結果】

参加者の年齢分布は20歳～82歳であり、男性は20歳代が43%、女性は40歳代と50歳代がそれぞれ57%であった。骨粗鬆症とその予備軍とされる%YAM80未満は、20-39歳で10%、40-49歳で31%、50歳代以上で52%であった。骨密度及び体組成との関連を検討した結果、%YAM80未満群では%YAM80以上群と比較して、体脂肪率が有意に高く骨格筋率が有意に低値であった。食品摂取の多様性得点は、20-39歳で低値を示した。各食品群の摂取頻度は、20-39歳で魚介類、肉類、緑黄色野菜、果物、海藻類の摂取頻度が低く、年代の上昇に伴い摂取頻度が有意に上昇した。

【考察】

%YAM80未満群の割合が20-39歳において10%、40-49歳で31%存在したことにより、将来、高齢期における骨粗鬆症患者の増加が危惧される。20-39歳においては食品摂取の多様性得点及び各食品群の摂取頻度がいずれも他の年代に比べて低いため、骨粗鬆症をはじめとする生活習慣病予防の点からも、若年世代を対象とする食習慣改善のための教育を十分に行うことが重要であると考えられる。また、%YAM80未満群は%YAM80以上群に比べ骨格筋率が低いことから、今後は、骨格筋率に関連のある身体活動や食事内容との関係についても検討する必要がある。

(徳本美由紀)