

## 食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究

はじめに

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

研究期間中に主に次の諸研究を実施した。

### (1)【日本人の小中学生の食事状況調査】

2014年11月に日本の12地域(青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島)で公立小学校に通う3年生389名、5年生392名、および公立中学校に通う2年生409名、合計1190名を対象に、食事調査および質問票調査を実施した。このうち、食事記録法による食事調査のデータを解析した。3日間の食事記録を完遂したのは小学3年生309名、5年生320名、中学2年生281名の910名であった。五訂増補日本食品標準成分表を用いて栄養価計算を行い、栄養素・食品摂取量の記述を行った。学年別、性別の1日あたりの平均摂取量のみならず、学校給食のある日とない日の別、および食事別にも解析した。また、栄養素摂取量と食事摂取基準の指標値との比較を行った。全国規模で小中学生の食事状況を捉えた貴重な資料であると考えられる。

### (2)【日本人幼児の食事摂取量と健康成長状態等に関する研究】

2015年10月～11月に、全国24道府県(北海道、青森、岩手、山形、茨城、群馬、埼玉、神奈川県、新潟、富山、石川、静岡、大阪、兵庫、奈良、島根、岡山、広島、徳島、福岡、佐賀、熊本、大分、沖縄)において合計315の保育園に通う1歳7か月～6歳の幼児753人を対象に、身体計測・身体強度測定・活動記録、基本情報と生活習慣の質問票調査、半秤量式食事記録法による食事調査の結果を報告した。食事記録を完遂できた幼児は751人(3歳未満363人(1日間)、3歳以上388人(3日間))であった。これらのデータを用い、各種栄養素の摂取量(平均等)を算出した。全国規模で幼児の栄養素等摂取量を身体の発育状況とともに捉えた貴重な資料であると考えられる。

### (3)【食事摂取基準を活用するための科学的かつ実践的なツールの開発】

すでに開発され、その妥当性の検証も各種の集団を対象として行われており、国内において多数の栄養疫学研究ならびに行政調査等で広く用いられている簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)について、食事摂取基準活用の観点から科学的かつ実践的なツールの開発を試みた。特に、PC上でのデータ入力システムの構築、重症化予防の観点から重要である4疾患(高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎疾患)の個人結果帳票の開発等を行った。これらによって、個人(患者)の食事(栄養素等)摂取状況を科学的に把握したうえでガイドラインに準拠した食事指導を短時間で効率的に実施するための仕組みをある程度構築できたものと考えられる。

**【研究組織】**

研究代表者 佐々木 敏 (東京大学大学院医学系研究科  
公共健康医学専攻社会予防疫学分野 ・ 教授)

研究分担者 柴田 克己 (滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科 ・ 教授)  
勝川 史憲 (慶應義塾大学スポーツ医学研究センター ・ 教授)  
奥田 昌之 (山口大学大学院創成科学研究科 ・ 教授)  
朝倉 敬子 (東邦大学医学部社会医学講座公衆衛生学分野 ・ 准教授)  
大久保 公美 (国立保健医療科学院生涯健康研究部 ・ 主任研究官)  
村上 健太郎 (東京大学大学院情報学環 ・ 助教)