

3. 飲酒日におけるエネルギー及び栄養素等摂取量の特徴：NIPPON DATA2010

研究協力者	岩橋 明子	(帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科 准教授)
研究分担者	由田 克士	(大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授)
研究協力者	荒井 裕介	(千葉県立保健医療大学健康科学部 准教授)
研究分担者	尾島 俊之	(浜松医科大学医学部健康担会医学講座 教授)
研究協力者	藤吉 朗	(和歌山県立医科大学医学部衛生学講座 教授)
研究協力者	中川 秀昭	(金沢医科大学総合医学研究所 嘱託教授)
研究分担者	奥田奈賀子	(人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科 教授)
研究協力者	宮川 尚子	(国立健康・栄養研究所国際災害栄養研究室 研究員)
研究分担者	門田 文	(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 准教授)
研究分担者	岡村 智教	(慶慮義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授)
研究分担者	大久保孝義	(帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 教授)
研究分担者	西 信雄	(医薬基盤・健康・栄養研究所国際栄養情報センター センター長)
顧問	上島 弘嗣	(滋賀医科大学アジア疫学研究センター 特任教授)
研究分担者	岡山 明	(合同会社生活習慣病予防研究センター 代表)
研究代表者	三浦 克之	(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 教授)

NIPPON DATA2010 研究グループ

要約

[目的] 過度の飲酒はアルコールそのものが与える健康障害や循環器疾患の発症リスクのみならず、食事にも大きく影響する。しかし、国を代表する集団において飲酒量が栄養素等摂取量や食品群別摂取状況に与えている影響を詳細に検討した報告は限られている。そこで、飲酒日におけるこれらの関連や特徴について検討した。また、身体状況についても明らかにした。

[方法] 平成 22 年国民健康・栄養調査にあわせて 20 歳以上の男女を対象に実施された NIPPON DATA2010 に参加した、生活習慣病の関連疾患での服薬が認められず、栄養摂取状況調査の項目に欠損がない男性 729 名を解析対象とした。調査日 1 日の飲酒量に基づき、生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール 40g 以上)の飲酒者を O 群(111 名)、適量飲酒者(同 5g 以上 40g 未満)を M 群(187 名)、非飲酒者(同 5g 未満)を N 群(431 名)とし、各群間での比較検討を行った。

[結果] 血圧、HDL および LDL コレステロール、AST、 γ -GTP は、飲酒量により有意な差が認められた。総エネルギー摂取量およびアルコールエネルギー比率(総エネルギー摂取量に含まれるアルコール由来のエネルギー摂取量の割合)は、O 群、M 群、N 群の順に有意に高かったのに対し、炭水化物エネルギー比率および脂肪エネルギー比率は、O 群、M 群、N 群の順に有意に低くなっ

ていた。また、たんぱく質エネルギー比率は、O群がM群及びN群と比較して有意に低値を示した。アルコール由来のエネルギーを除外して算出した場合、たんぱく質エネルギー比率は、O群及びM群がN群と比較して有意に高かった。脂肪エネルギー比率は、M群がN群と比較して有意に高かった。炭水化物エネルギー比率はO群およびM群がN群と比較して有意に低値を示した。たんぱく質、脂質、カリウム、マグネシウム、リン、ビタミンB₂、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビタミンB₁₂、飽和脂肪酸およびコレステロールについては、飲酒量の違いによりそれぞれの摂取量に有意な差が認められた。食品群別摂取量については、穀類、豆類、野菜類、果実類、菓子類および嗜好飲料類については、飲酒量により摂取量に有意な差が認められた。

[結論] 多量飲酒日においては、アルコールの摂取により総エネルギー摂取量が高値を示したが、それとは逆に主として穀類から由来する炭水化物の摂取量は低値を示した。循環器疾患をはじめとした生活習慣病予防において、過度の飲酒を控えることは、アルコールそのものによる身体への直接的影響を低減するだけでなく、飲食全体として望ましい栄養素摂取量とエネルギー産生栄養素バランスを整える上でも、重要な意味を有することが明らかとなった。

採択雑誌名：日本循環器病予防学会誌 第54巻3号, 178-188(2019)