

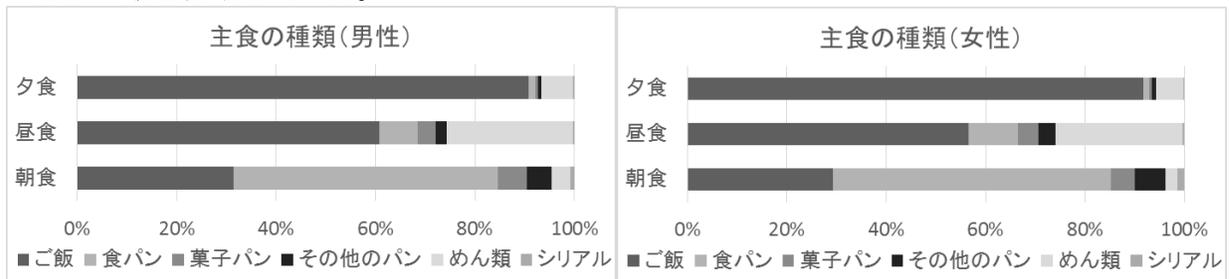
都市部地域住民を対象とするご飯摂取量とメタボリックシンドローム罹病との関係に関する追跡研究（2014年研究概要）

研究者：小久保 喜弘（国立循環器病研究センター予防健診部医長）

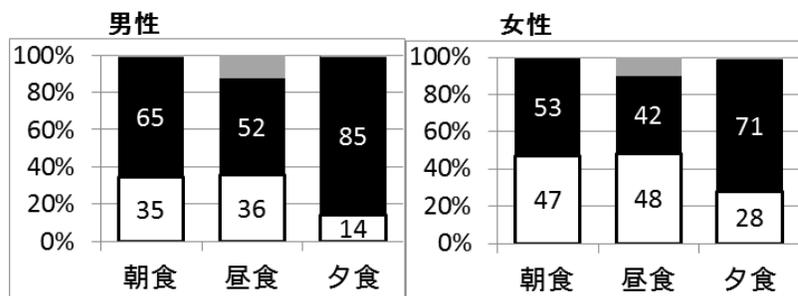
都市部地域住民から無作為抽出された対象者全員に主食についてのアンケートを送付し、男性 1083 名、女性 1446 名の合計 2529 名の有効なアンケートを回収することができ、都市部地域住民の食事に対する状態、特に主食についてまとめた。

朝食や昼食は男性、女性共に 1 割程度の欠食が見られた。それに対して、夕食を欠食する割合は男女とも 4%程度であった。規則正しい食事を行っている方は概ね 9 割近くいて、食事時間は朝食と昼食は 20 分ほど、夕食は 30 分ほどであった。ご飯の平均摂取回数が、朝食で男性 2.2 回、女性 2.1 回、昼食で男性 4.3 回、女性 4.0 回、夕食で男女とも平均 6.4 回であった。

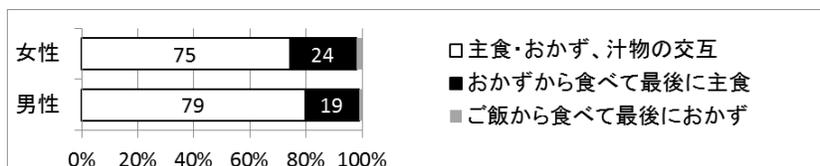
主食の種類については、朝食はパン食が半数で、ご飯が約 3 割であった。昼食は男性の約 6 割、女性の半数がご飯で、めん類を週 2 回弱摂取していた。一方夕飯は男女とも 8 割の方がご飯を摂取していた。



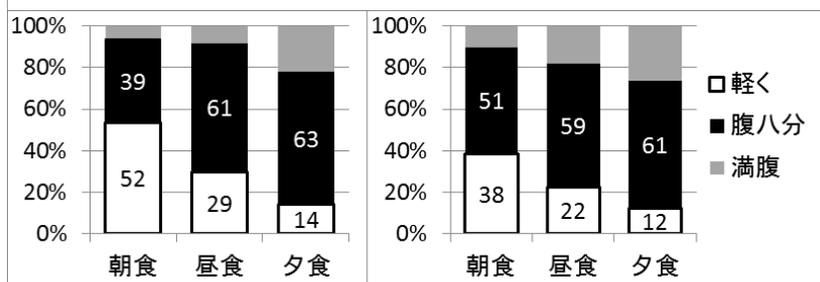
朝食、昼食共に男性は 3 人に 1 人は一人で食事を摂り、女性は男性よりも 1 割多く一人で食事を摂っていた。しかし、夕食は家族で共に摂っている方が男性で 8 割強、女性で 7 割いた。白棒は一人で、灰色棒は他人と食事を摂ることを表している。



ご飯とおかずの食べ方については、交互に食べる方の割合は 8 割弱ですが、おかずから食べて最後にご飯で整える食べ方が、2 割前後いた。



朝食を軽く摂っている方は男性の半数が、女性の 3



分の1が該当していた。一方夕食では腹八分目以上食べる方が7割以上いた。

ご飯は白米で食べる方が男性で93%、女性で88%いた。雑穀米を利用する方は1割前後程度であった。

炊飯の状態では、男性の80%、女性の76%は普通の硬さでご飯を摂取していた。柔らかめと回答したのは男性で9%、女性で15%みられた。一方、硬めと回答したのは男性で2%、女性で4%みられた。

ご飯にどのような物を添加しているかについて、特に添加しないと回答したのは男性で89%の方が、女性で80%であった。添加物で多かったのが雑穀米で、男性で7%、女性で12%の方が利用していた。

欠食は1日の摂取栄養素を十分に摂取することができなくなり、生活習慣病のリスクともなっている。朝食や昼食を抜かないで食事をとるという習慣をつけるように心がけることは予防として大切である。おかずと主食を交互に摂取する方が全体の4分の3いた。この食べ方は、ご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせて味わう食べ方で「口中調味」といい、日本独特の食べ方で、ご飯に味がついていないためにこうした食べ方をし、複雑な味わいを楽しむことができる。一方、食べ過ぎによる過体重やメタボリックシンドロームを防ぐためには、ご飯の食べ方に心がければ良いと思う。同じご飯を摂取するにしてもピラフやチャーハンのような油で炒める調理法であると、ご飯を摂れば摂るほど摂取カロリーが高くなり、摂り過ぎになってしまう。欠食をせず、ご飯を摂り、魚、大豆、野菜や海藻を摂るように心がける。夕食は家族団らんで摂取しているご家庭が多いことから、会話がはずめば摂取したものが満腹中枢を刺激して、食べ過ぎることもなく満足感のある食事ができると思われる。

