

隔日勤務の中高年タクシー運転手における食生活の実態調査

○井ノ上 恭子^{1,2)}, 大関 知子¹⁾¹⁾大阪府立大学総合リハビリテーション学研究所,
²⁾大阪成蹊短期大学 栄養学科

【目的】近年、長時間労働やシフト勤務などの労働形態の多様化による睡眠時間の短縮や運動不足、食習慣の変化に伴い、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病リスクが増大している。昼夜連続して勤務する隔日勤務タクシー運転手を対象とした調査では、勤務形態における生活パターンの不規則が健康障害に影響をもたらしていると報告しているが、食生活の実態は明らかにされていない。そこで本研究では、隔日勤務の中高年タクシー運転手の食生活の現状を明らかにすることを目的とした。

【方法】大阪市内のタクシー会社に勤務する隔日勤務の男性タクシー運転手(以下運転手)102名に、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)と朝食欠食の有無に関するアンケートを実施した。今回は、一般に生活習慣病の発症予防や改善が課題である中年期のうち60代43名を対象とした。得られた結果を、日本人の食事摂取基準および国民健康・栄養調査結果(以下国民栄養調査)と比較した。

【結果】運転手と国民栄養調査の平均BMI値は、 24.2 ± 3.8 (kg/m²)、 23.9 ± 2.8 (kg/m²)、BMI25以上の割合は39.6%、32.3%であった。平均エネルギー摂取量は、 1966 ± 410 kcal、 2160 ± 508 kcalと運転手が少なく、食事摂取基準の推定エネルギー必要量より低値であった。食品群別摂取量の平均値は、国民栄養調査と比較して運転手の卵類、菓子類は多く、穀類、いも類、豆類、その他野菜類は少なかった。朝食の欠食率は、運転手20.9%、国民栄養調査6.7%であった。

【考察】隔日勤務タクシー運転手の食生活の特徴として、朝食欠食の割合が高いことが明らかになった。対象者の約4割が肥満者であったことより、今後は、食事のタイミングや身体活動量などの現状を明らかにし、適切な食生活指導につなげる必要があると考えられた。

壮年期の男女における食意識、食知識、栄養素摂取量および食品群摂取量の比較

○阿部 稚里

三重短大・生活科学科

【目的】成人を対象とした食教育を実践に結び付けるためには、属性や理解度に応じてポイントを絞ることが重要である。そこで本研究では、壮年期において男女間での食教育のポイントの違いを明らかにするために、食意識、食知識、栄養素摂取量および食品群摂取量の比較をした。

【方法】壮年期の男女各46名を対象に、食意識・食知識調査およびBDHQによる食事調査を行った。回収できたのは男性21名、女性32名である(回収率57.6%)。なお2017年4から5月に調査票を配布・回収した。

【結果】平均年齢は、男性 52.4 ± 3.8 歳、女性は 50.2 ± 4.1 歳だった。女性に比べて、男性が心がけていなかった食意識は、減塩、減油、野菜摂取、バランスの取れた食生活および手洗いだった。女性に比べて、男性が持っていない食知識は、旬の食材、食中毒予防、自分の摂取量、健康的な料理の作り方だった。これらの25項目を合わせた食態度および食知識は、女性に比べて男性で低かった。女性に比べて男性で摂取量が少なかった主な栄養素(摂取エネルギーで調整)は、タンパク質、脂質、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、βカロテン当量、αトコフェロール、ビタミンK、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、葉酸および食物繊維だった。女性と比べて摂取量が少なかった食品群(摂取エネルギーで調整)は、果実類および乳類であり、摂取量が多かった食品群は穀類および酒類だった。

【考察】上記の結果より、男性には食意識や食態度を高め、果実類や乳類の摂取を勧めるような食教育が重要であることが示唆された。

男性における職場、業務内容の違いと肥満、生活習慣との関連

○加藤 亮

会津大学短期大学部

【目的】平成28年国民健康・栄養調査によると、福島県の20歳以上の平均BMIは男性で 24.4 kg/m²、女性で 23.3 kg/m²であり全国平均の男性 23.3 kg/m²、女性 22.2 kg/m²と比較して著しく高い。一方で1日の歩数については男女ともに全国平均と比較すると低いなど、肥満は大きな課題である。本研究では企業の従業員を対象に食事調査、身体活動量調査体組成測定を行い、事業所や業務内容の違いと食習慣、運動量、体組成との関連を検討した。

【方法】企業と協力し、本社事務所、ガソリンスタンド、整備工場、フィットネス施設、フィットネス施設(事務)の男性34名の協力を得られた。対象者はインフォームドコンセントの後、休日を含む10日間以上、3軸加速度計(スズケン:ライフコーダGS)を腰部に装着し身体活動量を測定した。また、別の日に体組成計(インボディ社:Inbody470)による測定と食事摂取頻度調査票(BDHQ)による食事調査を行った。対象者には体組成測定の結果、保健に関するアドバイスを返却した。

【結果】対象者の人数、平均年齢(±標準偏差)、BMI(kg/m²)、活動量計装着時の平均運動量(kcal/日)、歩数(歩/日)は、それぞれ本社事業所で6名、 35.8 ± 8.0 、 25.1 ± 3.4 、 236.2 ± 55.6 、 7373.8 ± 1701.1 、ガソリンスタンドで12名、 37.5 ± 3.6 、 26.3 ± 5.8 、 272.2 ± 103.1 、 8366.3 ± 2028.2 、自動車整備工場で6名、 42.8 ± 5.6 、 22.1 ± 4.9 、 281.0 ± 110.6 、 9747.3 ± 2449.3 、フィットネス施設で7名、 25.6 ± 4.0 、 27.5 ± 6.3 、 368.9 ± 109.0 、 9747.3 ± 2449.3 、フィットネス施設(事務)で3名、 33.7 ± 2.1 、 21.6 ± 1.3 、 183.0 ± 30.2 、 6452.3 ± 893.6 であった。

【結論】食事調査データの詳細は解析中であるが、BMIは事業所ごとに差がみられた。運動量についても個人差が大きかったが、同様の傾向がみられた。運動量としての業務内容が影響している可能性が示唆されており、それらを考慮して保健活動を行うことが重要であると考えられた。

望ましい野菜摂取行動をしている成人の食生活に関する心理・行動的特徴—世帯収入別の検討—

○中村 彩希¹⁾, 稲山 貴代^{2,3)}, 荒尾 孝^{4,5)}¹⁾首都大学東京大学院 人間健康科学研究科,²⁾前首都大学東京大学院 人間健康科学研究科,³⁾長野県立大学 発達健康学部, ⁴⁾前早稲田大学 スポーツ科学学術院,⁵⁾財・明治安田厚生事業団 体力医学研究所

【目的】野菜摂取量は世帯収入層によって異なる。幅広い層の野菜摂取量の増加をめざす食教育の基礎資料を得るために、望ましい野菜摂取行動をしている成人の食生活に関する心理・行動的特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】調査対象者は30~59歳の社会調査機関の登録者から、性、年齢、世帯収入を我が国の人口統計学的属性に合わせて層化無作為抽出した8,284人のうち調査に同意が得られた3,269人とした。調査項目は基本属性(性、年齢、婚姻状況、居住形態、就業)、社会的地位(世帯収入、最終学歴)、野菜摂取行動(毎日、野菜料理をたっぷり(1日小鉢5皿、350g程度)食べていますか)、食関連QOL(食生活満足度、食事をおいしく食べる)、主要食物10品目(ごはん、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、いも類、牛乳・乳製品、果物)の摂取頻度、食物の購買行動、外食・中食に対する希望とした。毎日、野菜料理をたっぷり食べていると回答した者を「野菜摂取行動をしている者」、それ以外の者を「野菜摂取行動をしていない者」とした。解析は χ^2 乗検定、Mann-Whitney U検定を用い世帯収入別(300万円未満、300~700万円未満、700万円以上)に検討した。

【結果】「野菜摂取行動をしている者」は「野菜摂取行動をしていない者」と比べて、食生活満足度が高く、食事をおいしく食べており、食物の鮮度や旬を重視していたが、値段が安いことは関連しなかった。主要食品の摂取頻度では「野菜摂取行動をしている者」は様々な食物の摂取頻度の高さが関連したが、外食頻度の高さは関連しなかった。なお、これらの結果はすべての世帯収入群に共通に認められた。

【結論】いずれの世帯収入層においても、望ましい野菜摂取行動をしている成人は、食生活の満足度が高く、おいしく食事をしているといった良好な食生活に関する特徴が認められた。