

「スポレクフェスタ 2024 における岩国市民の食事の傾向について」

岩国地域事業推進委員会

○猪俣有紀 白地弓子 加藤敬子 内田梨香

【背景・目的】岩国地域事業推進委員会では、地域住民の健康維持を目的に口腔内環境の改善や咀嚼の啓発による健康保持増進活動やスポーツ・レクリエーション活動の機会を通じて、栄養バランスチェックや高齢者の食生活サポート等、多様な観点から多職種と連携し各事業に取り組んでいる。今年度は、SAT システムを活用し岩国地域住民の日常の食生活の現状を把握し、そこから食生活の改善、食の大切さを伝えていくことを目的に事業を実施した。

【方法】令和 6 年 10 月 12 日開催の「市民健康スポーツのつどいスポレクフェスタ 2024」において、SAT システムを活用し栄養バランスチェックを行い、その結果をもとに、適正な栄養評価結果を伝える事より、大まかな食事の課題を伝える事に重点を置いた栄養相談を行った。その際、昨年度の結果を踏まえて作成した朝食向けのパンフレットを配布した。統計解析は、SPSS 29.0.1.0 (IBM) を用い、Mann-Whitney の U 検定、Kruskal-Wallis 検定、相関には Spearman の順位相関を行い、両側検定で 5% 未満を統計学的に有意差ありとした。

【結果及び考察】参加者は 202 名で、男性 67 名 (33.2%)、女性 135 名 (66.8%) であった。年齢別では、1～5 歳 31 名 (15.3%)、6～11 歳 51 名 (25.2%)、12～17 歳 12 名 (5.9%)、18～64 歳 77 名 (38.1%)、そして 65 歳以上 31 名 (15.3%) であった。SAT システムの結果は、野菜不足 69.8%、食塩摂取過剰 64.9%、そして炭水化物の不足 70.8% であった。①性別間の比較では、女性は男性に比べエネルギー不足 ($p=0.008$) と炭水化物不足 ($p=0.010$) の人が有意に多かった。また食塩は男女とも過剰摂取の人が多かったが、男性は女性に比べ過剰摂取 ($p=0.044$) の人が有意に多かった。→問題点は、男女で異なる。②朝食・昼食・夕食の三食の比較では、朝食は昼食や夕食に比べエネルギー不足 ($p<0.001$) と野菜摂取不足 ($p<0.001$) の人が有意に多かった。→朝食の欠食または摂取不足が、一日のエネルギー不足や野菜摂取不足の原因になっていると考えられる。③昼食と夕食は朝食に比べ、食塩摂取過剰 ($p<0.001$) の人が有意に多かった。食塩摂取量は、たんぱく質エネルギー比 ($|\rho|=0.269$)・脂質エネルギー ($|\rho|=0.206$) と弱い正の相関があり、炭水化物エネルギー比 ($|\rho|=-0.259$) と弱い負の相関があった。また炭水化物エネルギー比は、脂質エネルギー比 ($|\rho|=-0.814$) と強い負の相関が、たんぱく質エネルギー比 ($|\rho|=-0.380$) と弱い負の相関があった。→主食を控え副食からエネルギーを摂っている人は、食塩の摂取量が多いことが示唆された。④食塩摂取量は、炭水化物摂取量 ($|\rho|=0.235$)・食物繊維摂取量 ($|\rho|=0.396$) と弱い正の相関があった。→減塩をすすめる際には副食のみではなく、味付きの主食の摂取回数を減らす指導も必要と考えられた。⑤食物繊維摂取量は、炭水化物摂取量 ($|\rho|=0.400$)・野菜摂取量 ($|\rho|=0.405$) と中等度の正の相関があった。岩国市健康づくり計画中間評価アンケート (R4 年) では約 8 割の人が野菜不足であった。→食物繊維摂取不足は、野菜摂取不足と炭水化物を多く含む主食の摂取量不足が同程度関連していることが示唆された。

【結語】今回の事業で、SAT システムを活用し岩国地域住民の日常の食生活の現状から、以下のような問題点を把握することができた。①問題点は性別により異なる。②朝食のエネルギー不足と野菜不足が一日の栄養バランスの乱れの大きな要因になっている。③炭水化物を多く含む主食を減らすことが食塩の摂取量過剰に関連する。④減塩をすすめる際には副食のみならず主食についての指導も必要である。⑤炭水化物を含む主食の摂取量を控えることは、野菜摂取不足と同程度食物繊維摂取不足に関連している。今後は、今回の結果を踏まえて食生活の改善、食の大切さを伝え、引き続き岩国市民の健康維持に貢献していきたい。