

「山口県民の食塩および野菜摂取状況の現状と課題」

研究教育事業推進委員会：山口県立大学看護栄養学部栄養学科 ○兼安真弓
山口県健康福祉部健康増進課 松本ふみ

【目的】

令和４年度に実施した県民健康栄養調査の結果を二次利用して再解析し、県民の健康課題を抽出するとともに、今後の栄養・食生活改善に関する施策に活用することを目的とした。

【方法】

対象は、令和４年度の県民健康栄養調査を実施した 593 世帯 1,003 人のうち、20 歳未満 142 人および欠損値のあった者 373 人、栄養摂取状況調査にて明らかな食品番号の選択ミスのあった者 1 人を除外した 324 世帯 487 人（男性 221 人、女性 266 人）とした。食塩摂取状況については、データを男女別かつ年齢区分別に解析した。野菜摂取状況については、男女別に野菜摂取量四分位の 4 群間で解析した。統計解析について、食塩摂取量と食品群別摂取量は Kruskal-Willis 検定と Dunn-Bonferroni による多重比較を行った。野菜摂取量四分位と年齢区分・体型区分・生活習慣調査の項目との関係については Pearson の χ^2 検定または Fisher の正確確率検定と残差分析を行った。解析は、統計ソフト IBM SPSS statistics Ver.29.0.2.0 を使用し、いずれも有意水準は 5% 未満とした。

【結果及び考察】

エネルギー調整した食塩摂取量は、女性の高齢期において壮年期と比較して多い傾向を認めた。食品群別食塩摂取量は、男女ともに高齢期において青年期、壮年期と比較して味噌からの食塩摂取量が有意に多かった。また、女性の青年期において高齢期と比較してソースからの食塩摂取量が有意に多かった。これらの食塩摂取の違いは、加齢に伴う味覚の変化に加え、食習慣や調味料の利用の仕方が世代間で異なることが影響していると考えられる。

野菜摂取量四分位と年齢区分の関係を検討したところ、男女ともに第 4 四分位で高齢期が有意に多く、女性では第 1 四分位で青年期が有意に多かった。また、男性の野菜摂取量四分位と体型区分の関係については、第 4 四分位において標準体重が有意に少なく、肥満が有意に多かった。食品群別摂取量の野菜類・中分類については、男女ともに野菜ジュースの摂取量が第 1・2・3 四分位と比較して第 4 四分位において有意に多く、手軽な野菜ジュースの摂取が野菜摂取量の増加に寄与している可能性が示された。生活習慣調査結果との関連では、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べることが 1 日に 2 回以上ある頻度について、女性ではほとんど毎日と回答した者の割合が第 4 四分位で有意に多く、ほとんどないと回答した者の割合が第 1 四分位で有意に多かった。このことから、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが、野菜摂取量増加に寄与している可能性が示された。外食の利用頻度については、男女ともに有意差はないものの、全く利用しないと回答した者の割合が第 1 四分位で少なく、第 4 四分位で多い傾向を認め、外食頻度の少なさが野菜摂取量の多さと関連している可能性が示唆された。したがって、外食でも野菜を十分に摂取できるメニュー提供の推進など、食環境の整備が求められる。

【結語】

食塩および野菜摂取量の違いは、年齢層、体格、食習慣、食行動との関連において一定の特徴を示すことが明らかとなった。今後、減塩および野菜摂取行動を効果的に促進するために、性別、年齢層ごとの生活背景や行動特性を踏まえた栄養教育や食環境整備の必要性が示唆された。