

大阪母子保健研究ベースラインデータの結果 食費と食事の質との関連

背景：いくつかのヨーロッパの研究では、食費を費やす人ほど、より健康的な食事を選択していることが示されています。しかし、日本を含めてヨーロッパ以外の国では、食費と食事の質との関連に関する研究はほとんどありません。

方法：大阪母子保健研究のベースライン調査に参加した 1002 名の妊婦さんのうち、核家族でない 127 名、家庭以外で職業を有する 288 名、週に 4 回以上外食をする 118 名を除いた 596 名で解析を行いました。社会経済的状況は、教育歴、職業及び家計の年収で評価しました。食事は、食事歴法質問調査票で評価しました。食費は小売りの食品の値段を使って計算しました。年齢、ベースライン調査時妊娠週、子数、能動喫煙状況、家族構成、過去 1 ヶ月の食事変容、身体活動、夫の教育歴及び家計の年収を交絡因子として補正しました。

結果：食費はタンパク質、総脂肪、飽和脂肪酸、食物繊維、コレステロール、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン C、葉酸摂取と正の関連を認めました。逆に、食費は炭水化物摂取と負の関連を認めました。食品群との関連に関しては、食費はいも類、豆類、魚介類、肉類、乳製品、野菜、果物の摂取と正の関連を認め、米、パン、エネルギーの摂取とは負の関連を認めました。麺類、菓子類、砂糖、脂肪、卵類の摂取とは関連がありませんでした。

結論：今回の日本の妊婦を対象とした研究では、高い食費は食物繊維、ビタミン類、ミネラル、野菜、果物など好ましい食事選択と関連が認められるだけでなく、高脂肪、高ナトリウム、低炭水化物といった好ましくない食事選択とも関連が認められました。

出典： Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Ohya Y, Hirota Y, the Osaka Maternal and Child Health Study Group. Monetary diet cost is associated with not only favorable but also unfavorable aspects of diet in pregnant Japanese women: the Osaka Maternal and Child Health Study. Environ Health Insights. 2009; 2: 27-35.