

日本人小児における食事のエネルギー密度と過体重のリスクとの関連：琉球小児健康調査

目的：小児期や思春期において食事のエネルギー密度（エネルギー摂取量/総摂取重量）が肥満に与える影響に関する疫学的知見は非常に限られており、特に非西洋諸国における情報はほとんど存在しないのが現状です。そこで、日本人小児を対象として、食事のエネルギー密度と過体重との関連を検討しました。

対象：この横断研究の対象者は、15974人の小児男女（6～11歳、男子7956人、女子8018人）および8202人の思春期男女（12～15歳、男子3944人、女子4258人）でした。

方法：食事摂取量の評価には、日本人小児用の自記式食事歴法質問票を用いました。食事のエネルギー密度の算出においては、食品のみを考慮し、すべての飲料を除外しました。申告された身長および体重の値から body mass index (BMI、 kg/m^2) を算出しました。過体重の定義には、International Obesity Task Force の性・年齢別の BMI カットオフ値（成人の BMI の 25 以上に相当）を用いました。

結果：対象者のうちの 13.2% が過体重と分類されました。食事のエネルギー密度の平均値（標準偏差）は 5.02 (0.59) kJ/g でした。考えられる交絡因子を調整したのち、食事のエネルギー密度は、小児男子においてのみ、過体重のリスクとのあいだに統計学的に有意な正の関連を示しました（傾向性の $P = 0.048$ ）。小児女子、思春期男子、および思春期女子においては、食事のエネルギー密度は過体重と有意な関連を示しませんでした。結論：高エネルギー密度食は、6～11歳の日本人男子において、過体重のリスクを高めるという可能性が、今回の大規模な横断研究によって示唆されました。

出典： Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. An energy-dense diet is cross-sectionally associated with an increased risk of overweight in male children, but not in female children, male adolescents, or female adolescents in Japan: the Ryukyus Child Health Study. *Nutr Res* 2012;32(7):486-94.

