

審査の結果の要旨

氏名 中出 麻紀子

世界的な肥満者の増加に伴い減量に有効な食事指導法が求められている中で、近年、食品摂取パターン（複数の摂取食品群の組み合わせを1つの単位としたもの）を用いた包括的な食事の評価が注目され始めている。しかし減量と関連する食品摂取パターンの変化に関する研究はまだまだ少なく、さらに海外とは食習慣の異なる日本においてこれらの関連を検討したものはない。そこで本研究では、減量に有効な食品摂取パターンの変化を明らかにするため、生活習慣改善プログラム参加者のプログラム参加前の食品摂取状況をもとに食品摂取パターンを抽出・選択し、食品摂取パターンの変化と体重変化との関連をプログラム期間中およびプログラム終了後の追跡期間中において検討した。それにより以下の結果を得ている。

1. 生活習慣改善プログラム参加者におけるプログラム参加前の 17 食品群の摂取量の Z-score を用いてクラスター分析を行った結果、主に大豆類、緑黄色野菜、淡色野菜・きのこ、いも類、砂糖・甘味料類、海草類、魚介類の摂取量が多く、菓子類、肉類、乳類、酒類の摂取量が少ない「植物性食品・魚介類型」と、それとは逆の食品摂取の特徴を持つ「菓子・肉・乳・酒類型」の 2 つの食品摂取パターンが得られた。

「植物性食品・魚介類型」に分類された人は、「菓子・肉・乳・酒類型」に分類された人と比較してプログラム参加前の平均 BMI が男女ともに小さい傾向がみられた。また、女性では、「植物性食品・魚介類型」の人が「菓子・肉・乳・酒類型」の人と比較してエネルギー摂取量、脂質摂取量、脂質エネルギー比が有意に少なく、たんぱく質エネルギー比、食物繊維摂取量、1000kcal 当たりの食物繊維摂取量が有意に多かった。男性も女性と同様の傾向を示したものの、食品摂取パターン間で摂取量に有意差がみられたのは、食物繊維摂取量と 1000kcal 当たりの食物繊維摂取量のみであった。

男女共に 2 つの食品摂取パターン間での運動習慣者の割合に有意差は見られなかった。

2. プログラム参加前と終了時における体重変化量を食品摂取パターン変化の 4 群間で比較したところ、「植物性食品・魚介類型への変化群」における体重減少量が、年齢、性別、プログラム参加前の値、エネルギー摂取変化量で調整後でも他の 3 群と比較して有意に多いことが示された。
3. プログラム終了時と追跡時における食品摂取パターンの変化と体重変化量との関連を検討したところ、プログラム参加前と終了時における結果と同様、「植物性食品・魚介類型への変化群」における体重減少量が、年齢、性別、プログラム終了時の値、エネルギー摂取変化量で調整後でも他の 3 群と比較して有意に大きかった。このことから「菓子・肉・乳・酒類型」から「植物性食品・魚介類型」への食品摂取パターンの変化が減量には最も有効であることが示唆された。

以上、本研究によって減量に有効な食品摂取パターンの変化が明らかになり、食品摂取パターンの変化という新たな視点から食事の変化を評価することの有用性が示唆された。この事は今後、肥満者の減量のための食事指導法の開発において重要な役割をなすと考えられ、本研究は学位の授与に値するものと思われる。