



○辻雅善¹⁾, 早川岳人¹⁾, 日高友郎¹⁾, 各務竹康¹⁾, 熊谷智広¹⁾, 蛭田悠平²⁾, 畑淳子²⁾, 福島哲仁¹⁾
 1) 福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座
 2) 全国健康保険協会 福島支部

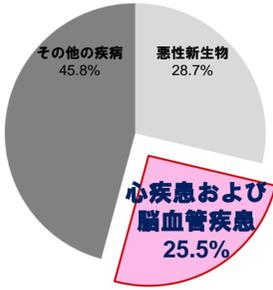
Introduction

Results

Methods

日本の死亡原因 (H24)

生活習慣病は常にわが国の死因の上位であり、そのうち約4人に1人がメタボリックシンドロームと深い関わりのある疾病で死亡している

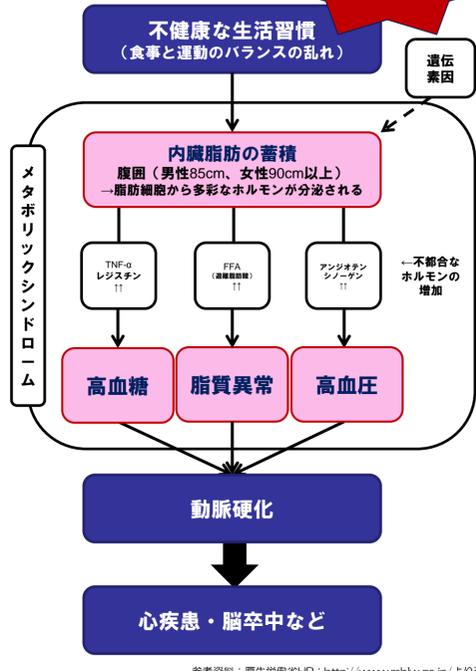


参考資料：厚生労働省「人口動態統計」平成24年

メタボと生活習慣の関連

メタボリックシンドロームは生活習慣と密接に関連しており、進行すると心疾患や脳卒中等の重篤な疾病につながる危険性が高い

1次予防が重要！！



参考資料：厚生労働省HP: <http://www.mhlw.go.jp/>より改編

AIM

食習慣が肥満 (Body-mass index; BMI) に与える影響を検討した

男性

	[Ref.]	β	p value
食べる速度	速い	0.174	<0.001
	遅い	-0.081	<0.001
遅い夕食	はい	0.040	<0.001
夕食後の間食 (夜食)	はい	0.039	<0.001
朝食の欠食	はい	-0.020	<0.001

女性

	[Ref.]	β	p value
食べる速度	速い	0.122	<0.001
	遅い	-0.061	<0.001
遅い夕食	はい	0.056	<0.001
夕食後の間食 (夜食)	はい	0.034	<0.001
朝食の欠食	はい	0.013	0.007

Table 1. 男女別の重回帰分析の結果

Memo)
 「食べる速度」：人と比較して食べる速度が速い
 「遅い夕食」：就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
 「夕食後の間食 (夜食)」：夕食後に間食 (3食以外の夜食) をとることが週に3回以上ある
 「朝食の欠食」：朝食を抜くことが週に3回以上ある

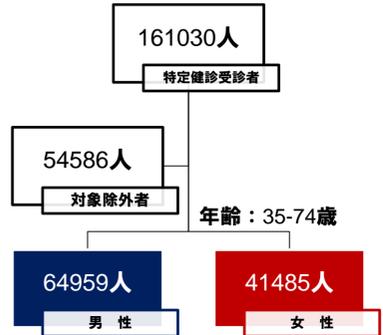
Conclusion

本研究において、「遅い夕食」や「朝食の欠食」といった食事リズムに関連する項目よりも、「食べる速度」といった食べ方に関する項目で、よりBMIと強い関連が示された

食に関する健康教育を実施する際、食事のリズムを支援することよりも先に、よく噛む、一口の量を少なくするなど、**食べ方の改善を支援することが、BMIの低下、ひいてはメタボリックシンドロームの予防に繋がる** と考える

対象者

全国健康保険協会福島支部の加入者の内、平成24年度特定健診を受診した被保険者とした
最終対象者は10644人 (男性64959人、女性41485人) とした



調査項目

- 性別
- 年齢
- 身長
- 体重
- 収縮期血圧
- 中性脂肪
- 空腹時血糖
- 喫煙の有無
- 飲酒の有無
- 運動習慣の有無
- 特定健診の問診票から食習慣に関連する以下の4項目

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

項目	説明	参照
14	人と比較して食べる速度が速い	①速い ②ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	①はい ②いいえ
16	夕食後に間食 (夜食) をとることが週に3回以上ある	①はい ②いいえ
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある	①はい ②いいえ

統計解析

目的変数にBMI、説明変数に各食習慣とその他調整因子を入れ、男女別に重回帰分析をした

