

1) 福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座：

辻雅善, 早川岳人, 日高友郎, 各務竹康, 熊谷智広, 福島哲仁

Masayoshi Tsuji, Takehito Hayakawa, Tomoo Hidaka, Takeyasu Kakamu, Tomohiro Kumagai,

Tetsuhito Fukushima

2) 全国健康保険協会 福島支部：

蛭田悠平, 畑淳子

Yuuhei Hiruta, Junko Hata

【目的】生活習慣病はわが国の死因の上位である。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、発症の予防には、適切な食習慣、身体活動の増加などの一次予防が重要である。本研究では、食習慣が肥満（Body-mass index; BMI）に与える影響を検討した。

【方法】対象者は、協会けんぽ福島支部の加入者のうち、平成24年度特定健診を受診した被保険者161,030人とした。このうち、特定健診の問診項目に未回答箇所があった54,586人を除外し、106,444人（男性64,959人、女性41,485人）を対象とした。対象者の年齢は35-75歳未満であった。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、また特定健診の問診票から食習慣に関連する以下の4項目、人と比較して食べる速度が速い（速い、ふつう、遅い）、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（はい、いいえ）、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（はい、いいえ）、朝食を抜くことが週に3回以上ある（はい、いいえ）を抽出した。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行った。

【結果】男性、女性共に食習慣とBMIには有意な関連があった。中でも、食べる速度とBMIの関連が最も強かった。食べる速度が「ふつう」に対して、「速い」とBMIが有意に高く（男性: $\beta = 0.174$ (<0.001)、女性: $\beta = 0.122$ (<0.001))、一方「遅い」とBMIが有意に低い（男性: $\beta = -0.081$ (<0.001)、女性: $\beta = -0.061$ (<0.001))結果であった。

【考察】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。食べる速度が速いと咀嚼が不十分となり、良く噛んで時間をかけて食事をする事で食事量を抑え満腹感を得ることが知られている。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、よく噛むこと、一口の量を少なくするなど、食べ方の改善を行うよう支援することが、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。