

総説

食事摂取量の把握方法と
結果の活用

今枝 奈保美

名古屋女子大学

【連絡責任者】今枝 奈保美 名古屋女子大学

TEL: 052-852-9451 FAX: 052-852-7470 E-mail: nimaeda@nagoya-wu.ac.jp

抄録

本報は、栄養・食生活に関する実践的な栄養疫学研究を進めるために、主要な食事調査法について解説した。論文の構成は、まず、食事調査の目的を確認し、次に、従来からある主要な食事調査法（食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度法）の特徴、長所、短所、調査に必要な標準化ツール等をまとめた。最後に、食事調査から得られた結果についての評価・解釈を、個人あるいは集団を対象に考察し、それぞれの食事調査における実用面での限界を論じた。

キーワード 食事摂取量、食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度法、実践栄養学

緒言

健康の維持増進、疾病の予防・治療などの栄養マネジメントにおいて、食事摂取量の把握は、最も基礎的な事項である。食生活・栄養に関する課題を見つけ、改善策を実践するマネジメントサイクルは、まず、対象者の現状把握から始まる。しかし、個人の食事摂取量については、日間変動や季節変動などの誤差があり、真の値を求めるのは容易ではない¹⁾。集団の場合は、大勢の集団から目的とする対象者を、偏りなく抽出するプロセスを吟味する必要があるし、対象数の多少に応じた時間・費用等の作業コストが問題になる。

日本の食生活は、第2次世界大戦以降、和食・洋食・中華料理が混在し、諸外国に比較して様々な食材料が流通している。また、おにぎりや総菜、冷凍食品等の調理食品の消費金額は、最近20年間で約1.5倍に増加した²⁾。それにもかかわらず、日本標準食品成分表2010³⁾に記載されている食品数は1,876種で、米国(8,194種)⁴⁾、ドイツ(5,969種)⁵⁾の成分表に比較してかなり少ない。米国やドイツの成分表収載数が多いのは、主要なメーカーの調理加工食品やファストフードのデータを、商品規格を

明示して収載しているためだが、日本標準食品成分表の調理加工品は、冷凍ギョウザなど20種類に満たない。さらに“みそ汁”や“肉じゃが”のような料理は、食品成分表に記載されていない。これらの伝統的な料理は、食事摂取量のかなりの部分を供給する。食事評価に用いる栄養素データベースを、料理単位で策定することは重要性が高いと考えられるが、我が国では、疫学調査に使える料理データベースが、広く共有化されている状況ではない。欧州では、多くの食料が国境を越えて流通している状況を鑑み、各国の伝統的な家庭料理について、標準的な食材と栄養成分を整理して共有化する研究が成されつつある^{6,7)}。以上のように、我が国の食事調査研究は、方法論の検証、調査支援ツールの開発を積極的に取り組むべき状況にある。

本報は栄養・食生活に関する実践研究を適確に進めるために、主要な食事調査法について解説し、その問題点や限界を考察する。この論文の構成は、I部で食事調査の目的を確認し、II部で食事調査法の特徴、長所、短所、必要となる標準ツールを記述し、III部で食事調査結果データの解釈と評価法を述べ、実践栄養学研究と食事調査を考察する。