

成人健康管理における食生活評価指標の有用性

○酒井映子 熊沢昭子（名古屋女子大）

目的 食生活の問題が多様化、複雑化している現状において、生活習慣病のリスクの低減化をはかるためには、問題解決型の健康教育が必要であると考えられる。その一環として、対象が食生活状況の評価を的確に行い、食事の自己管理が実践できることをねらいとした食生活評価指標を考案し、その有用性について検討したので報告する。

方法 調査対象：N市専門職種勤労者集団に対する健康診断の結果、要観察あるいは要養護と診断された男性188名、女性41名の合計229名。調査期間：平成10年5月～11月。調査内容：日常的な1日分の食物摂取状況、生活状況、食生活評価指標の記入に関するアンケート調査など。集計・解析方法：食物摂取状況調査から脂肪エネルギー比率との関連が高い食品のとり方、食事の形態、生活習慣に関する要因を抽出して、重みづけ得点による食生活評価指標としての「脂肪のとり方チェック」表を作成した。このチェック表の自己記入の簡便性や精度などから妥当性の検討を行った。

結果 1. 脂肪エネルギー比率26%以上の者は75%を占めており、このうち36%を上回る者は20%であった。 2. 脂肪エネルギー比率を高める要因として、油料理数、主菜料理数などの食事形態、肉類、野菜類、アルコール飲料、砂糖類の摂取状況、睡眠や生活の規則性などがあげられた。 3. 食生活評価指標の自己採点と専門家による採点を比較すると食事形態要因や生活習慣要因では一致率が高いことが認められた。また、このチェック表を用いることによって食生活の問題点が理解できた者は70%であった。以上のことから、食生活評価指標は自己管理法として有用であると考えられる。