C 93

食生活の満足度と健康との関連性

昭和女大短大　○渡辺満利子　久我昌子
帝京大　山岡和枝

目的　近年、循環器疾患や代謝疾患の増加に加え、心理的な愁訴やストレスによる身体的な異常が社会的な問題となっている。そこで、身体の健康のみならずメンタルな健康につながるような食のあり方を追求する必要があると考え、食生活の満足度に着目し、食生活の満足度が高いものは心身の健康状態が良好であろうと仮定し、両者の関連性を検討した。同時に、現代の食生活の満足度に及ぼす要因についても分析した。

方法　昭和62年1～6月、東京都内某人間ドック受診者624名を対象とし、食生活に関する調査票およびＣＭＩ健康調査表を配布し、自記式で記入を受けた。なお、健康状態は、検診データを用いた。分析は、満足度に関する調査項目の結果から、対象者を満足度の低いものから高いものまで３カテゴリーに分類し、要因との関連性をX^2検定、分散分析によって検討した。

結果　食生活の満足度に及ぼす要因として、年齢（p=0.005）、家族構成（p=0.000）、職業（p=0.000）などの社会的要因、食事パターン（p=0.01）、食事時刻（p=0.001）、食事回数（p=0.004）、調理（p=0.001）、食欲（p=0.025）などの食行動、食事への期待感（p=0.000）,栄養に対する意識（p=0.000）などであった。また満足度と心身の健康状態との関連性について、肥満度（p=0.052）、HDL-C（p=0.055）、ＣＭＩの項目で疲労度・疾病頻度・心疾患の自覚症状（P=0.0007）を示し、満足度の高いものは身体自覚症が少ないことを示した（p=0.003）。また、身体的自覚症でも、不適応（p=0.0559）、不安（p=0.0337）、過敏（p=0.027）、怒り（p=0.052）、緊張（p=0.0072）が関連性を示し、食生活の満足度の低いものに精神的自覚症が多い傾向を示した。