

平成26年度「重点研究費」研究成果報告書

研究課題	大学生の生活習慣実態調査と大学生の健康的な食生活を実現するための実践的介入プログラムの策定 ～目安化による野菜の摂取量増加を目指して～
------	--

研究代表者

氏名 宮下 政司	所属 芸術・スポーツ科学系 健康・スポーツ科学講座	職名 准教授
-------------	---------------------------------	-----------

研究分担者

氏名 高橋 将記	所属 早稲田大学 スポーツ科学学術院	職名 助手
久堀 駿介	東京学芸大学大学院 保健体育専攻	修士課程2年

【研究成果の概要】 (文字の大きさ9ポイント・字数800字～1600字程度)

平成23年度国民健康・栄養調査の報告によれば、すべての世代において、野菜の摂取量の不足が挙げられているが、野菜の摂取量不足に限らず、若年世代では食生活の乱れが顕著である。暮らし形態や世帯収入の要因が食生活と関連している可能性があるため、本研究の課題1として、学生354名を対象にアンケート調査を実施し、食生活が乱れる要因がどこにあるかを検討した。その結果、朝食の欠食状況や朝晩の野菜の摂取状況は暮らし形態との関連が示唆されたが、昼食時の野菜の摂取状況は暮らし形態や予算が関連していないことが明らかになった。このことから、下宿生に限らず、すべての学生が昼食時は野菜が摂取しにくい環境にあることが考えられた。

野菜の摂取量が不十分である要因として、野菜の有用性や必要性が十分に理解されていないことが考えられる。野菜の各成分を評価した疫学研究や短期間野菜を中心とした食事介入の報告はなされているが、実際に野菜を継続的に摂取して、どのような成果が見られるかを評価した論文は少ない。その理由として、長期的な食事介入が困難であることや野菜の効果を単一に評価することが困難であることが理由にあると考えられる。本研究の課題2として、野菜の摂取量を継続的に増加することで、血液レベルでどのような変化が得られるかを検討した。14名の男子学生を対象として、平日の昼食時に野菜を持参し、摂取する介入を8週間行った。その結果、介入の前後でd-ROMsで有意な減少(p=0.049)、潜在的酸化能を示すB/d比(BAP/d-ROMs)で有意な増加(p=0.018)が見られた。また、介入の実施日数の30日を基準に二群に分け、群ごとに介入の前後で血液の変化を比較したところ、実施日数の多い群でHDLコレステロールの有意な増加(p=0.020)、血清鉄の有意な増加(p=0.010)、平均赤血球ヘモグロビン濃度で有意な増加(p=0.010)が見られた。継続的な野菜の摂取量増加が血清鉄の増加や貧血指標への改善、HDLコレステロールの増加、酸化ストレスの減少、抗酸化力の向上にはたらく可能性が示唆された。

本研究より、学生の昼食時の食事改善は血液レベルでの改善効果を生む可能性が示唆されたが、学生の昼食は暮らし形態等の影響を受けないため、個人の習慣の改善だけでなく、食堂等のメニューや環境などの整備が不可欠あると考えられた。

研究成果発表方法

[発表論文名(口頭発表を含む)、氏名、学会誌等名(投稿中・投稿予定・執筆中)を記入する。]  
**※本経費を用いて、報告書(冊子等)を作成した場合には、本様式とともに1部を提出すること。**  
 なお、提出された報告書は教育実践研究推進本部を通じて附属図書館へ寄贈する。

今後、国内の栄養関連の学術雑誌及び学会で発表を予定。