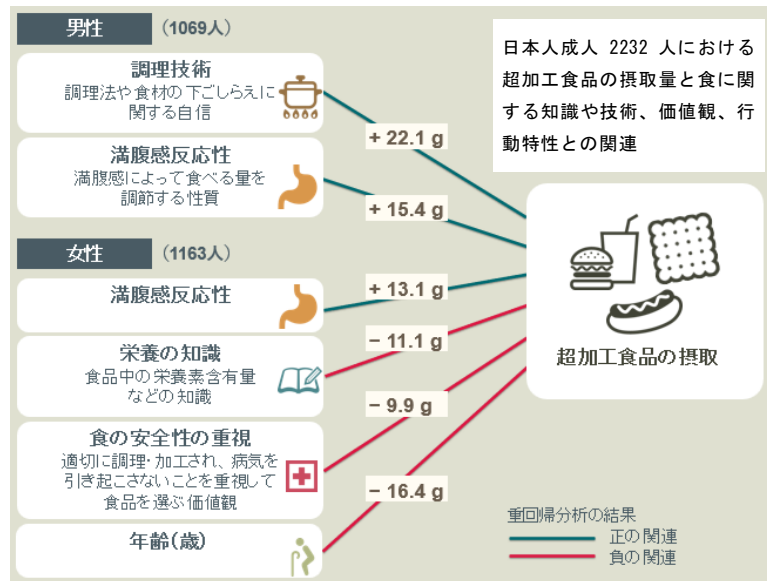


超加工食品の摂取量と 食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連 ——日本人成人を対象とした質問票調査——

発表のポイント

- ◆18～80歳の日本人成人 2232 人を対象とした全国規模の質問票調査のデータをもとに、超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連を調査しました。
- ◆女性では、年齢が高く、栄養に関する知識が多く、食の安全性を重視する人ほど、超加工食品の摂取量が少なくなることがわかりました。一方、男性では、調理技術が高い人ほど、超加工商品の摂取量が多いことがわかりました。さらに、男女ともに、満腹感を感じやすい人ほど、超加工商品の摂取量が多いことがわかりました。
- ◆本研究は、超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連を包括的に評価した世界で初めての研究です。本研究の成果は、超加工食品の摂取に関する公衆栄養政策を展開する上で重要な資料になると考えられます。



日本人成人 2232 人における超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連

発表内容

東京大学大学院医学系研究科栄養学・行動栄養学講座の篠崎奈々特任助教、同研究科社会予防疫学分野の村上健太郎教授、佐々木敏東京大学名誉教授らの研究グループは、日本人成人 2232 人を対象に全国規模の質問票調査を行ない、超加工食品の摂取量と、食に関する知識や技術、価値観、行動特性などとの間に関連があることを明らかにしました。

超加工食品とは、複数の食材を工業的に配合して製造された、加工の程度が非常に高い食品のことであり、市販の菓子パンや清涼飲料などがその代表例です。超加工食品は、脂質やナトリウムを多く含む一方で、たんぱく質や食物繊維、ビタミン・ミネラル類の含有量が少ないため、多く食べると食事全体の質が低下する可能性があります。また、超加工食品の摂取は肥満

や心血管疾患など関連があることが報告されています。よりよい食行動への変容を人々に促すためには、食品の摂取に関わる個人の内的要因（価値観や知識など）を理解することが重要です。しかし、このような研究はほとんどなく、超加工食品の摂取に関連する内的要因はほとんど明らかになっていませんでした。そこで本研究では、日本人成人を対象とした全国規模の食事調査のデータを用いて、超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連性を評価しました。

本研究は、2018年に日本の32都道府県に住む18～80歳の日本人成人2232人から得られた質問票調査のデータを使用しました。質問票を用いて、食の知識、調理技術、食品選択に関する価値観（入手しやすさ、利便性、健康・体重管理、伝統、感覚的魅力、オーガニック、快適さ、安全性）、食品に関する技術（食事の計画など）、食行動の特性（満腹感反応性、感情的過食など）を評価しました。また、超加工食品の摂取重量を、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)とノースカロライナ大学チャペルヒル校の研究者らが開発した食品分類の枠組みを用いて調べました。そして、超加工食品の摂取量と個人特性（年齢、BMI、食品選択の価値観、栄養知識、調理技術、食行動の特性）との間に関連があるかどうかを、重回帰分析を用いて調べました。

結果として、女性では、年齢が高く、栄養に関する知識が多く、食の安全性を重視する人ほど、超加工食品の摂取量が少なくなることがわかりました（図1）。一方、男性では、調理技術が高い人ほど、超加工商品の摂取量が多いことがわかりました。また、男女ともに、満腹感を感じやすい人ほど、超加工商品の摂取量が多いことがわかりました。

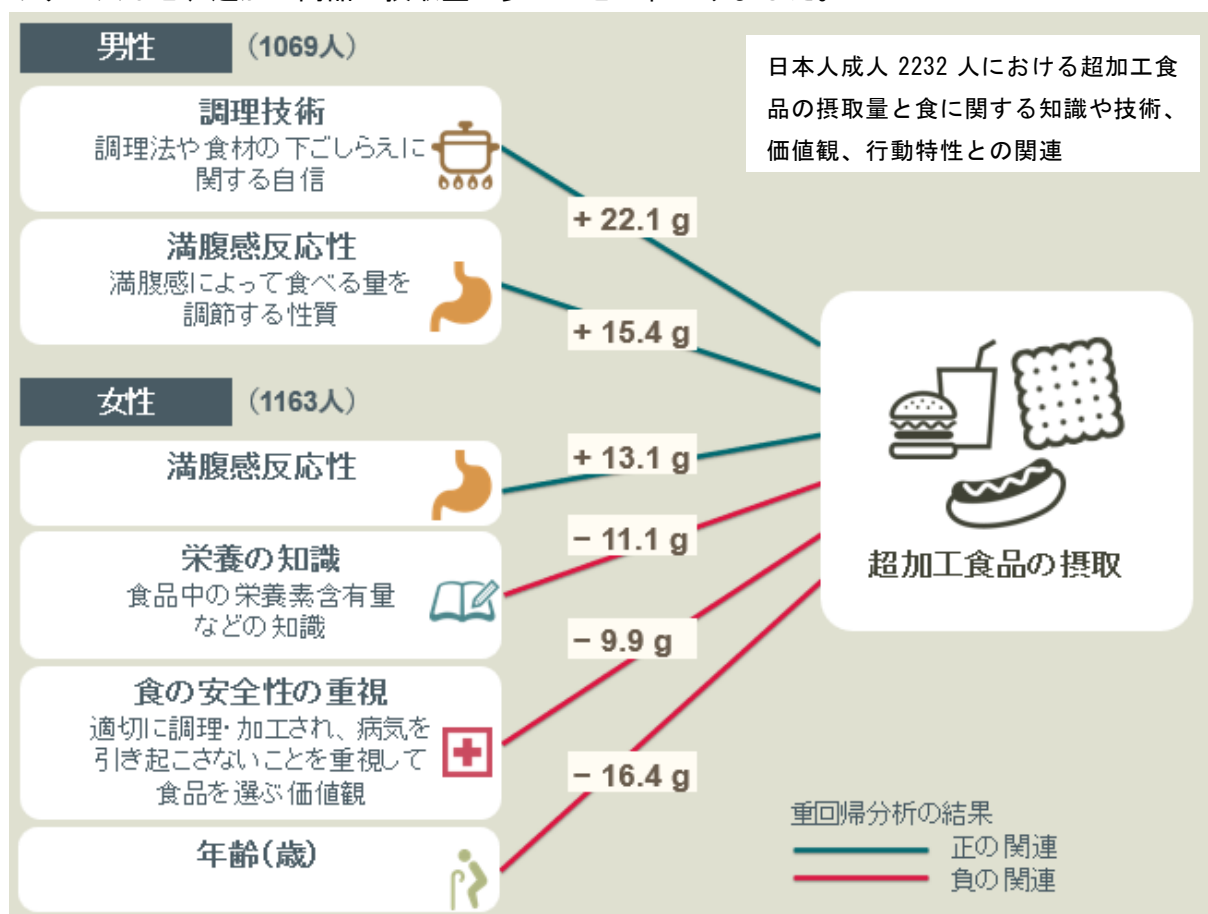


図1：日本人成人2232人における超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連各変数のスコアが標準偏差1つ分増加した場合の、超加工食品の摂取量の変化（1000kcalあたり）。超加工食品との有意な関連が見られた変数のみを図に収めた。

本研究は、超加工食品の摂取量と食に関する知識や技術、価値観、行動特性との関連を包括的に評価した世界で初めての研究です。これまでの研究では、日本における超加工食品の摂取量は米国や英国よりは少ないものの、フランス、オーストラリア、メキシコなどの多くの国々と同程度であることがわかっています (Shinozaki N, et al. *Nutrients*. 2023;15(5):1295)。本研究の成果は、日本において超加工食品の摂取に関する公衆栄養政策を決定する上での重要な資料になると考えられます。

○関連情報：

「プレスリリース①超加工食品の摂取量は年齢や喫煙状況によって異なるか？」(2023/3/10)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400209526.pdf>

「プレスリリース②食の栄養学的質と食に関する価値観・知識・技術・行動との関連」(2023/4/26)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400213992.pdf>

「プレスリリース③日本人成人における超加工食品の摂取量と食事の質との関連」(2023/5/10)

<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400214590.pdf>

発表者

東京大学大学院医学系研究科

栄養疫学・行動栄養学講座

篠崎 奈々 特任助教

公共健康医学専攻 社会予防疫学分野

村上 健太郎 教授

佐々木 敏 東京大学名誉教授

論文情報

〈雑誌〉 International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
〈題名〉 The association of highly processed food consumption with food choice values and food literacy in Japanese adults: a nationwide cross-sectional study
〈著者〉 Nana Shinozaki, Kentaro Murakami*, Xiaoyi Yuan, Ryoko Tajima, Mai Matsumoto, Keiko Asakura, Shizuko Masayasu, Satoshi Sasaki
〈DOI〉 10.1186/s12966-023-01538-7
〈URL〉 <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01538-7>

研究助成

本研究は、厚生労働科学研究費(課題番号:H23-循環器等(生習)-一般-001 および 20KA1009、研究代表者:佐々木敏)と科研費(課題番号:18K19727、研究代表者:村上健太郎)の支援により実施されました。

問合せ先

〈研究に関する問合せ〉

東京大学大学院医学系研究科 栄養疫学・行動栄養学講座

特任助教 篠崎 奈々（しのざき なな）

Tel : 03-5841-7872 E-mail : nana-s@m.u-tokyo.ac.jp

〈報道に関する問合せ〉

東京大学医学部・医学系研究科 総務チーム

Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp