

成人アメリカ人の食物摂取頻度とエネルギー摂取量、エネルギー密度、食事の質、体重との関係

Zhu Y *et. al. Br J Nutr.* 2016; 115: 2138-2144.

成人アメリカ人の食物摂取頻度とエネルギー摂取量・エネルギー密度・食事の質・体重との関係を調査するために、2009年から2010年と2011年から2012年の米国国民健康栄養調査（NHANES）データを用いた。適切なデータのある対象者（男性4017名、女性3774名）による1回目の24時間思い出し法によるデータが食物摂取頻度、エネルギー摂取量、エネルギー密度の算出に用いられ、食事の質の指標には健康的な食事インデックス2010（HEI-2010）を用いた。BMIとウエスト周囲径はNHANESの身体計測データを用いた。人口統計学的な特性や生活様式の交絡を調整すると、食物摂取頻度が高いほど男女ともにエネルギー摂取量が多かった（男女とも $P<0.001$ ）。男

女ともに食物摂取頻度が高いほど、飲み物や水をエネルギー密度の計算に加えるかどうかにかかわらず、エネルギー密度の低い食べ物を摂取していた（ $p<0.01$ ）。さらに、男女ともに食物摂取頻度とHEI-2010の合計点に有意な正の関係が見られた（男性： $p=0.032$ 、女性： $p=0.010$ ）。食物摂取頻度は、女性ではBMI（ $P=0.003$ ）と、また男性（ $P=0.032$ ）、女性（ $P=0.010$ ）ともにウエスト周囲径と負の関係があった。本研究結果より、成人アメリカ人では摂取頻度の高い者はエネルギー密度が低く良質の健康的な食事をしていることが示唆され、摂取頻度と体重には負の関係があった。

（2019年2月26日 博士後期課程3年 奥村友香）