

運動施設利用者の運動習慣と腹囲、食思考との関係

○前田龍, 植木真, 江口慎一, 松原建史 (株健康科学研究所)

キーワード: メタボリックシンドローム, 食カロリー, 週当たり運動時間, 質問紙法, 横断的研究

背景・目的

腹囲や体重の増減には、運動と食事それぞれの習慣が影響するが、先行研究において、運動習慣がある者ほど、実際に摂取したカロリーよりも見立てが低いことが明らかにされている。また、我々は本学会にて、運動実践者で腹囲がメタボリックシンドローム基準に該当する者（以下、MetS 該当者）は非該当者に比べ、食に対する重要度が低いことが、MetS が改善しない要因の一つである可能性を報告した。

本研究は、以上のことを踏まえ、MetS 該当者の特性を明らかにし、今後の支援方法の改善を図るために、腹囲と食思考（嗜好、見立て）、運動習慣（運動頻度や時間、強度）の横断的な関係性について検討することを目的とした。

方法

対象は、腹囲測定イベントに参加した 900 名の内、施設利用期間が 1 年以上で、運動実施状況を記録している男性 139 名、女性 295 名の計 434 名（ 66 ± 8 歳）とした。腹囲測定は、非伸縮性のメジャーで自己測定により実施した。

食思考の調査は、カロリーを非表示にした寿司ネタ 24 皿と焼き鳥の串もの 10 串・小鉢 5 品・ご飯もの 4 品を掲示し、その中から「好きな組み合わせ（以下、嗜好）」と「一番カロリーが少ないと思う組み合わせ（以下、最低予想）」の 2 通りについて、寿司ネタは 8 皿ずつ、焼き鳥は串を 5 串ずつ、小鉢を 2 品ずつ、ご飯ものを 1 品ずつ選択してもらった。

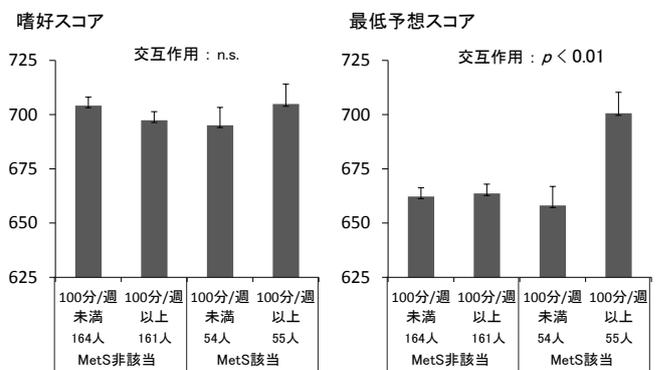
食思考の評価を、寿司と焼き鳥において嗜好と最低予想の平均値をそれぞれ算出し、嗜好スコアと最低予想スコアとした。

運動実施状況として、運動記録から、過去 1 年間の①週当たり運動頻度、②週当たり運動時間（有酸素性運動）、③運動時脈拍数から求めた運動強度（%HRmax）の平均値を算出した。

素性運動）、③運動時脈拍数から求めた運動強度（%HRmax）の平均値を算出した。

結果

MetS 非該当・該当×運動時間 100 分/週未満・以上の群間比較において、MetS 該当&運動時間 100 分/週以上群の最低予想スコアが、他の 3 群よりも有意に高い値を示した ($p < 0.01$)。ただし、各群の男女比にも有意差を認めため ($p < 0.01$)、男女比を調整因子に加えた共分散分析を行った。その結果でも、MetS 該当&運動時間 100 分/週以上群の予想最低カロリーが有意に高かった ($p < 0.01$)。また、全ての関係において、嗜好スコアには有意差を認めなかった。同様の分析を運動頻度、運動強度についても行ったところ、MetS 該当&高頻度群の最低予想スコアが高い傾向にあることが明らかとなった ($p = 0.08$)。



考察

MetS に該当し、運動量が多い者では、食カロリーの正しい知識や感覚が欠乏していることが明らかになった。先の報告（植木ら）では MetS 該当者全体の特性として、明らかにした点であるが、運動を熱心に行っている者ほど、その傾向が強まる可能性が示唆された。また、嗜好スコアには差を認めなかったことから、知識や感覚が問題で、MetS の改善には正しい食知識と感覚に対する教育が必要である。