

運動施設利用者の腹囲と食思考（嗜好とカロリーの見立て）の関係

○植木真、前田龍、江口慎一、松原建史（株式会社健康科学研究所）

キーワード：メタボリックシンドローム、運動実践者、質問紙調査、横断的研究

目的

メタボリックシンドローム（以下、MetS）の概念の広まりに反して、当社が業務を受託している運動施設の利用者で腹囲が MetS 基準に該当する者（以下、MetS 該当者）の割合は経年的に改善していない。

昨年度の本学会において、健康の維持・増進に対して食事よりも運動の方が重要と考えている人ほど MetS 該当者が多く、食習慣に対する意識が低いことが運動を実践しているにも関わらず、MetS が改善しない原因である可能性を報告した。しかし、意識のみしか確認しておらず、客観性のあるデータからは検証できていなかった。

以上のことから、本研究では運動施設利用者の腹囲と質問紙で調査した食思考（嗜好とカロリーの見立て）との関係について明らかにすることを本研究の目的とした。

方法

対象は、公共運動施設を利用し、腹囲測定イベントに参加した男性 284 人（65 歳未満：85 人、65 歳以上：199 人）と女性 616 人（65 歳未満：272 人、65 歳以上：344 人）の計 900 人とした。

腹囲は、非収縮性メジャーで自己測定により計測した。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 品の掲示し、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、焼き鳥は串から 5 串ずつ、小鉢から 2 品ずつ、ご飯ものから 1 品ずつ選択させた。

食思考の評価として、寿司と焼き鳥の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。

結果

嗜好スコアは、MetS 該当群が 701 ± 56 kcal、MetS 非該当群が 702 ± 58 kcal で有意差を認めなかった。最低予想スコアは、MetS 該当群が 680 ± 60 kcal、MetS 非該当群 659 ± 53 kcal で、MetS 該当群の方が有意に高いスコアを示した ($p < 0.01$ 、図 1)。続いて、MetS 該当群と非該当群をそれぞれ男女別と 65 歳未満・以上に群分けし、同様の分析を行ったところ、嗜好スコアには群間差を認めず、最低予想スコアには全ての比較において、MetS 該当群の方が有意に高いスコアを示した ($p < 0.01$)。

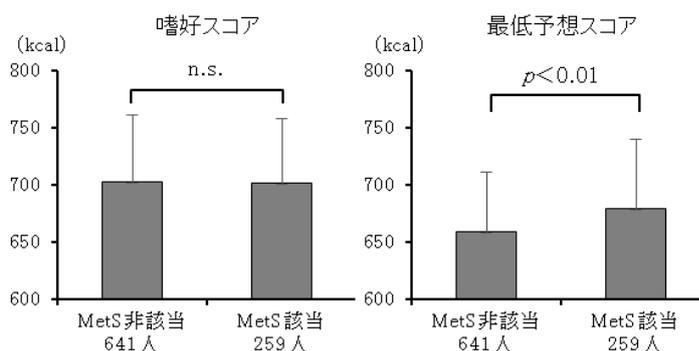


図1 MetS該当・非該当群の嗜好・最低予想スコアの比較

考察

本研究結果から、運動施設利用者の MetS 該当者では、カロリーが高い食事を好むことが影響しているのではなく、カロリーに対する正しい知識や感覚が欠乏していることで、MetS が改善しない可能性が示唆された。これは、余暇活動レベルが高い者ほど、実際に摂取したカロリーよりも見積りが低いという Mattisson ら（2005）と類似した結果が示されたと考えた。このことから、MetS 該当者に対して、食物カロリーの正しい知識を情報提供することで、MetS の改善が図れると考え、縦断的研究に取り組んでいく。