

運動施設利用者の運動実践状況別に見た

食行動と腹囲との横断的關係

○渡邊達也、植木真、前田龍、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、運動実践者、食行動、質問紙調査、横断的研究

目的

運動実践者でメタボリックシンドローム(メタボ)が改善しない者に対して、正しい食カロリーの知識の浸透を図ったところ、知識は浸透したものの腹囲減少には至らず、これは知識が身に付いても実際の食行動には反映されていないことが原因と考えた。

一方、メタボ・非メタボ者では食行動が異なることが明らかにされている。ただし、これに運動鍛錬・非鍛錬の要素を加えると結果は異なると推察されるが、この様な報告は存在しない。そこで本研究では、今後の食行動変容支援に向けて、メタボの有無、運動実践状況と食行動との関係を横断的に明らかにすることを目的とした。

方法

公共運動施設で実施した腹囲測定イベントに参加した男性 213 名、女性 456 名、計 669 名を対象とした(66.0±10.5 歳)。腹囲(へそ囲)の自己測定に加えて、食行動質問票(大隅ら 2003)を参考に、食行動を評価する項目のみ抽出した食行動質問紙変更票(全 28 項目)を用いて、好ましくない食行動の該当の有無を調査した。各回答を「全くその通り:4 点」「そういう傾向がある:3 点」「時々そういうことがある:2 点」「そんなことはない:1 点」で点数化した。そして、設問の「合計点」と大隅らの方法に従って各設問を「食動機(7 項目)」、「代理摂食(3 項目)」、「食べ方(4 項目)」、「食事内容(8 項目)」、「食生活の規則性(6 項目)」の 5 つに分類した。次に、腹囲がメタボ基準値に該当しているメタボ群と該当していない非メタボ群に分けた後、各群を運動記録から、週当たり施設利用頻度が 3 回/週以上、もしくは週当

たり有酸素性運動時間が 180 分/週以上だった者を運動鍛錬群、それ以外を非鍛錬群の計 4 群に分け、食行動得点について二元配置分散分析を行った。

結果・考察

食行動得点の「合計点」は、メタボ×鍛錬群が 47.2±12.1 点、メタボ×非鍛錬群が 47.6±11.1 点、非メタボ×鍛錬群が 41.8±8.4 点、非メタボ×非鍛錬群が 46.8±11.2 点で非メタボ×鍛錬群が有意に低い値を示した($p=0.028$)。次に分類別では、「食事内容」に有意な群間差を認め、ここでも非メタボ×鍛錬群が最も低い値を示した($p=0.031$, 図)。以上のことから、運動施設を利用してメタボが改善しない者に対しては、運動による消費エネルギーを同等と想定していた非メタボ×鍛錬群とメタボ×鍛錬群との間に差を認めた「食事内容」の変容を優先的に取り組んでいく必要性が示唆された。

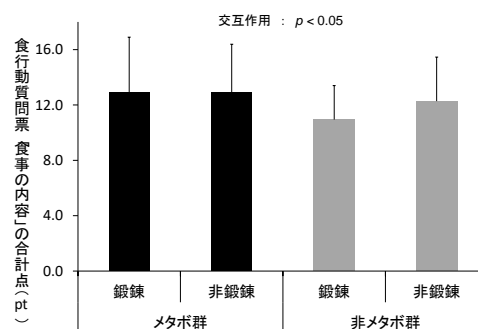


図. 食行動質問票「食事内容」の群間比較

結論

運動施設を定期的に利用しているメタボ者では、好ましくない食行動が多く、特に運動習慣が同等の非メタボ者に比べ、「食事内容」に違いを認めたことから、メタボ改善に向けて、この点の変容を優先的に取り組んでいく必要がある。