

01-1 最近の若い女性の食事内容について考察する

馬場一実、新津天音、西澤 唯（松本大学人間健康学部健康栄養学科）
 青木雄次（松本大学大学院健康科学研究科）

キーワード：炎症性食品、肉類、野菜類、植物性たんぱく、閉経前乳がん

要旨：炎症性食品と乳がん特に閉経前乳がん発症と関連が示されている。国民健康・栄養調査のデータおよび栄養学科の女子大学生の尿中栄養素測定により、最近の若い女性の食事内容の動向について調査した。若い女性の食品摂取年次推移は、他の年代に比べて、炎症性食品である肉類が多くかつ増加しており、抗炎症性食品である野菜類や果実類が少なくかつ減少していた。これらの増減は、飽和脂肪酸または植物性たんぱく、魚介類とともに、乳がん発症の年齢階層別年次推移と正または負の関係となる。女子大学生では、野菜・果物類および食物繊維の不足と栄養素の偏りが示された。乳がん発症の急増を背景に、若い女性に対する食事内容改善への啓発活動が必要と考える。

A. 目的

アルコール飲料を除いて食品と乳がんとの関係を示す確実な証拠は得られていないが、炎症性食品と乳がん特に閉経前乳がん発症との関連が示されている¹⁾。最近日本人の乳がんが急増し

ており、閉経前乳がん発症率は白人女性を上回る状況となっている²⁾。そこで、最近の若い女性の食事内容の変化について調査した。

B. 方法

1. 国民健康・栄養調査のデータ利用

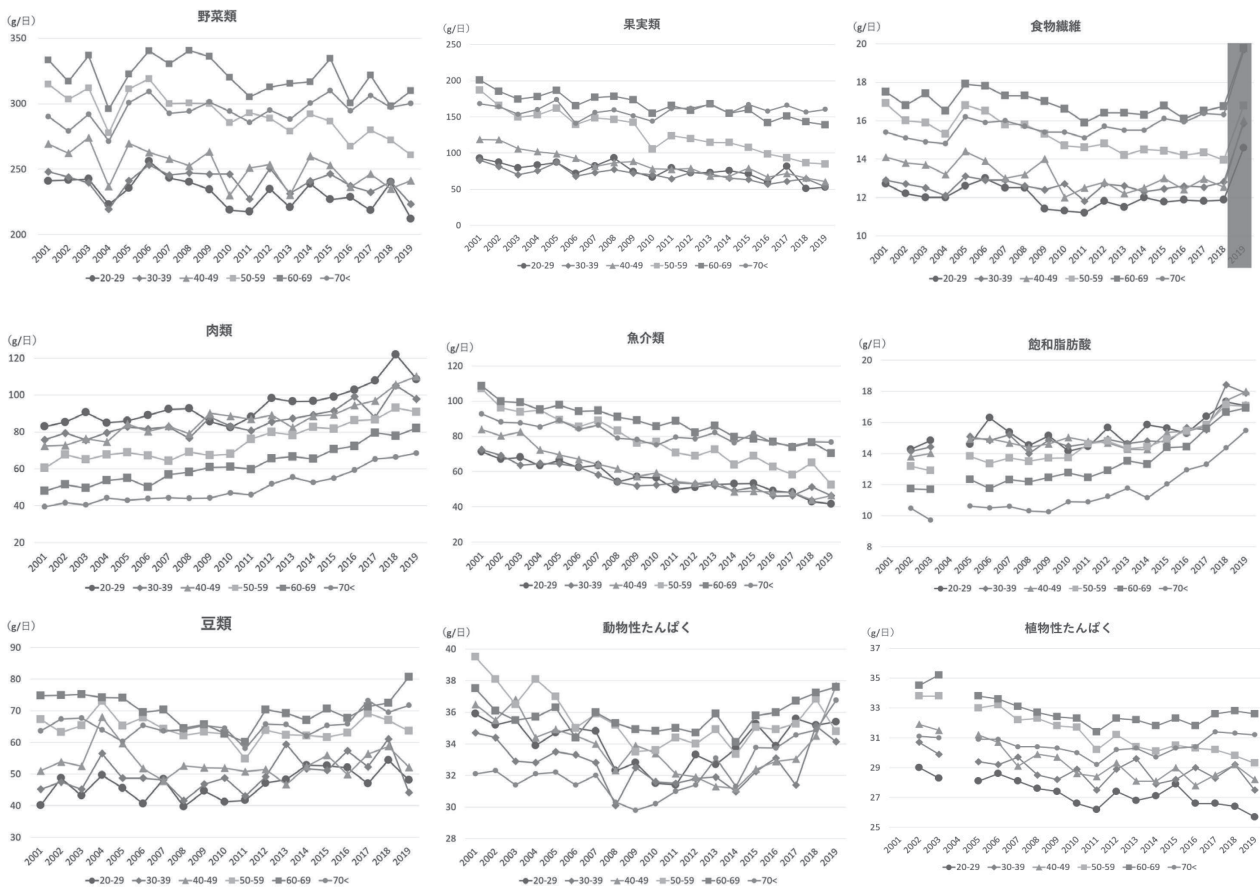


図 1. 2001～2019 年の女性における食品・栄養摂取量の年齢階層別年次推移

食品摂取量と栄養素摂取量について、2001年から2019年における女性の年齢階層別（20歳以上）のデータを利用した。

2. 尿中栄養素の測定

栄養学科女子大学生7名を対象に、VITANOTEキット（株式会社ユカシカド）を用いて、尿採取前3日間の体内吸収状態を反映するとされる朝食前1回尿の栄養素を測定し、たんぱく質・ビタミン・ミネラル14項目の充足度を判定した。企業独自のアルゴリズムにより、各栄養素の体内吸収度をスコア化し、不足0～充足100としている（ナトリウムのみ過剰0～適量100）。

C. 結果

1. 2001年～2019年の国民健康・栄養調査のデータで、9種類の食品または栄養素摂取量について図1に示す。抗炎症性または多くのがんに予防的に働く可能性のある野菜・果物類、植物繊維（2019年は測定法異なる）の摂取量をみると、20代～40代はそれ以上の世代より摂取量が明らかに低値であり、かつ年々減少する傾向にあった。逆に、炎症性食品とされる肉類の摂取量は、20代～40代が高値でかつ年々増加する傾向にあった。野菜・果物類と同様に、若い世代で魚介類、植物性たんぱくが減少していた。飽和脂肪酸、豆類、動物性たんぱくの推移は、やや異なる傾向を示した。

2. 図2に、7名的女子大学生における14種類の栄養素の充足度スコアを示す（平均値+標準偏差）。平均値がスコア40以下の不足を示した栄養素は、ビタミンB1、葉酸、ビオチン、カリ

ウム、カルシウムであり、偏食パターンであった。7名のうち3名が野菜摂取量を増量して（平均1日111gから502g）、2回目の測定を行った。1回目スコア40以下であった栄養素6種類の平均スコアの変化は、ビタミンB1が30から70、ビタミンB2が26から75、葉酸が19から12、ビオチンが19から17、カリウム26から62、カルシウムが29から19であった。食物繊維の摂取量は、平均1日15.0gから19.4gに増加したが、偏食パターンの改善は不十分であった。

D. 考察

国の調査による若い女性の食事内容では、肉類が多くかつ増加しており、魚介類、植物性たんぱく、果物の摂取量が少なくかつ減少していた。2005年から2015年において、これらの食品摂取量の年齢階層別年次推移は、近年増加している年齢階層別乳がん発症率の年次推移²⁾と正または負の関係を示している。女子大学生の食事調査でも、野菜・果物類、食物繊維の摂取量が少なく、尿栄養評価では偏食パターンであった。大学生の食習慣は、その後の食習慣への影響も大きい²⁾ため、女子大学生に対する食育活動が重要と考える。

E. まとめ

国民健康・栄養調査および尿中栄養素測定により、最近の若い女性の食事内容の偏りが進行していることが示された。急増する乳がん発症を背景に、食事内容改善の啓発活動への必要性が示唆された。

F. 利益相反

なし。

G. 文献

- 1) Castro-Espin C, et al. : Inflammatory potential of the diet and risk of breast cancer in the European Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. Eur. J. Epidemiol. 36 (9) : 953-964. 2021.
- 2) Ushiyama R, et al. : Female college students' attitudes towards healthy eating habits in the rising incidence of breast cancer in Japan. Acta Sci. Nutr. Health 5 (4) : 9-13. 2021.

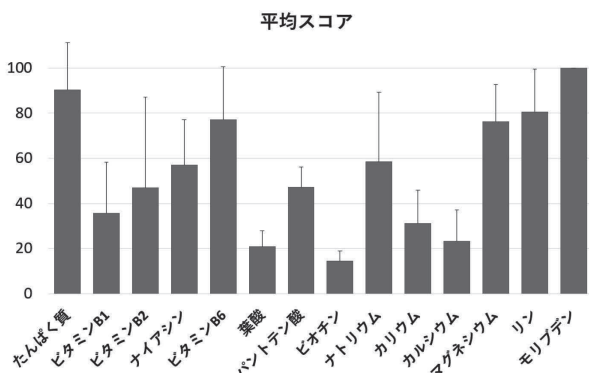


図2. 尿中栄養素測定による体内吸収度スコア