

## プロジェクトリーダー:金城学院大学 生活環境学部 北森一哉准教授

### 事業実績調書

(1) プロジェクト名	健康寿命延伸を目指した食事調査と食生活改善事業
(2) プロジェクトの成果 (※そのような成果が得られたかについて具体的に記載)	
<p><b>【目的】</b></p> <p>地域住民に対する食生活指導は、短時間で食事摂取状況を把握するツールが望まれる。そこで、11項目の食品群を聞くだけの簡易な質問項目である11-item Food Diversity Score Kyoto (FDSK-11)は地域住民の栄養素摂取量と関係があり、今後の食事指導に使用可能か評価することを目的とした。</p> <p><b>【結果】</b></p> <p>FDSK-11スコア10以上か10未満は、いも類、魚類、卵、乳・乳製品、野菜、海藻類、豆類、種実類、果実類の週1回以上の摂取有無と関係することが示された。スコア10未満は10以上と比較し、いも類、魚介類、野菜、海藻類、豆類、果実類摂取量において、有意な低値を認めた。また、エネルギー、たんぱく質 (%E)、脂質 (%E) に有意な低値を示し、炭水化物 (%E) に有意な高値を示した。その他、多くのビタミン類、ミネラル類等摂取量に関しても有意な低値を認めた。</p> <p><b>【結論】</b></p> <p>FDSK-11スコア10以上か10未満の分類は、多くの食品群の摂取と関係していること、また、エネルギー及び各栄養素の摂取量に影響を及ぼすことも示唆され、地域住民への指導現場において、簡易的にエネルギー及び各栄養素摂取状況を判断できるツールとして使用できる可能性を示唆した。</p> <p><b>【その他】</b></p> <p>本調査の結果は、日本栄養・食糧学会大会で発表予定である。 また、本プロジェクトは参加学生の行政職への関心を促した。</p>	
(3) プロジェクト実施内容 (※事業の実施方法、時期、場所、回数、市民への周知方法、参加人員等を含め、その内容を具体的に記載)	
<p>健康よろず相談室 (やすらぎ会館、市体育館) 他、8月9日、24日、30日、9月13日、28日、10月2日に実施した。健康相談窓口に来場し、調査協力の同意を得た183名を対象者とした。</p> <p>簡易的に11種類の食品群の摂取状況を問うFDSK-11とエネルギー及び各栄養素の摂取量が算出できる簡易型自記式食事歴法質問票: brief-type self-administered diet history questionnaire (BDHQ-L) の2種類を実施した。</p> <p>解析対象者は、調査票の不備: 22名、男性: 27名、60歳未満: 10名、摂取エネルギーの過少過大評価者 (600Kcal/day未満または4000kcal/day以上): 1名の計60名を除外し、123名とした。</p> <p>本調査は、金城学院大学ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した。</p>	
(4) プロジェクトの今後の課題と展望	
<p>大学コンソーシアムせと2017年度のプロジェクトにおいて、11の食品群摂取の有無は、多くのエネルギー及び各栄養素の摂取量に影響を及ぼすことが示唆され、地域住民への指導現場において、簡易的にエネルギー及び各栄養素摂取状況を判断できるツールとして使用できる可能性を示唆した。</p> <p>しかし、食品群の摂取の数を増やす指導が、摂取栄養素の増加に繋がるかは明らかではない。</p> <p>そこで、食品群摂取有無を利用した食事指導を実施し、摂取栄養素の増加に繋がるかを検討することを今後の展望とする。これが、証明できれば、住民への簡易的食事指導は栄養摂取状況を改善することが示され、今後の食事指導に生かされると期待できる。</p>	