

研究区分	教員特別研究推進（教育推進）
------	----------------

研 究 テーマ	心身の状況と微量栄養素を含む食事摂取状況との関係に関する調査研究				
研究組織	代 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	新井 英一
	研究協力者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	川上 由香
		所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
	発 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	新井 英一

講演題目
微量栄養素の摂取状況評価における現状と課題
研究の目的、成果及び今後の展望
近年、若者の食生活ではエネルギー過多と栄養不足が併存する「栄養の二重負荷」が課題となっている。特にビタミンやミネラルなどの微量栄養素は不足傾向が顕著であり、カルシウム、鉄、カリウムおよびビタミン類の摂取不足が指摘されている。我が国の調査では、若年層でこれらの不足割合が高く、特にカルシウム不足は約3～9割に達する。また、加工食品や外食の増加、欠食、極端なダイエット志向が背景にあり、栄養バランスの偏りを助長している。加工食品や外食の増加に伴い、食品添加物由来の無機リン酸摂取が増加している。一方、カルシウム摂取は不足傾向にあり、Ca/P比の不均衡が課題である。無機リン酸は吸収率が高く、過剰摂取が血中リン濃度の上昇やホルモン変動を介して骨代謝や腎機能に影響する可能性が指摘されている。しかし実際の摂取量は食品表示の制約から把握が難しく、評価が不十分である。そのため、摂取実態の詳細な把握とともに、加工食品依存の改善およびミネラルバランスを考慮した食習慣の形成が急務である。 カルシウム摂取と精神状態との関連について、いくつかの疫学研究やメタ解析により検討が進められている。特に、カルシウム摂取量が多い者ほど抑うつ症状のリスクが低い傾向が示されているが、多くは横断研究であり、因果関係は明確に確立されていない。機序としては、カルシウムが神経伝達物質の放出や神経興奮の調節に関与すること、さらに副甲状腺ホルモンやビタミンD代謝を介してストレス応答や脳機能に影響を及ぼす可能性が考えられているが、食事全体の質や生活習慣の影響を完全に除外することが難しく、カルシウム単独の効果を評価することができていない。しかしながら、継続的に微量栄養素の摂取量評価を継続かつ定期的に行う必要性がある。 そこで、18歳以上～20代の若者を対象に食事調査を行い、カルシウムおよびリンの摂取量の現状と摂取している食材や商品について評価することとした。その結果、1日のカルシウム摂取量は417 ± 160 mg、リン摂取量は910 ± 161 mgであった。最新の国民健康栄養調査（令和6年）において、前者は389 mg、後者は854 mgと同程度であり、不足および過剰であった。また、乳製品の摂取量が低いこと、カップ麺や菓子類などの摂取量が多いことが、原因となっている可能性が考えられた。現在、嗜好品の種類を明確化し、その中に含まれているリン量は不明であるため、調査を行っている。今後は、正しい栄養知識の普及と、手軽に栄養バランスを整えられる食環境の整備が重要であると考えられる。今後、心身の評価を合わせて、関係性について検討を行う。