

研究区分	教員特別研究推進（地域振興）
------	----------------

研 究 テーマ	成人の習慣的な咀嚼意識と心身の健康状態および食・生活習慣との関連の検討				
研究組織	代 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	秦 俊貴
	研究協力者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	桑野 稔子
		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・助教	氏名	秦 俊貴

講演題目
成人の習慣的な咀嚼意識と心身の健康状態および食・生活習慣との関連の検討
研究の目的、成果及び今後の展望
【目的】 近年、軟らかいファーストフードの摂取過多、健康補助食品や栄養剤のサプリメントの多用、孤食などの食・生活習慣により咀嚼回数が減少している。咀嚼はこれまでに、咀嚼能力の低下が抑うつやADL 低下を引き起こすことや、強い咀嚼がストレス緩和効果に関連すること、早食いが肥満を引き起こすことなどが報告されている。しかしながら、成人を対象とした、咀嚼意識における心身の健康状態や栄養素等摂取量を含む食・生活習慣との関連については報告がない。そこで、本研究では、成人の咀嚼意識と心身の健康状態および食・生活習慣との関連を検討することを目的とした。 【方法】 本学研究倫理審査委員会の承認後、S 県S 市の20～69 歳の市民8000 名を対象とし、身体状況、食・生活習慣の実態調査および簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）による食物摂取状況調査を行った。回答者3066 名（回収率38.3%）のうち、咀嚼意識についての質問への回答に欠損のなかった3046 名を解析対象者とした。普段の食事における咀嚼意識について、「よく噛んでいる」、「普通」、「噛んでいない」の3 群に分類し、咀嚼意識と健康状態や栄養素等摂取量を含む食・生活習慣との関連について解析を行った。統計解析はSPSS 27.0J for Windows にて行い、有意水準はすべて5%とした。 【結果・今後の展望】 対象者全体で、「よく噛んでいる」が557 名（18.3%）、「普通」が1606 名（52.7%）、「噛んでいない」が883 名（29.0%）であった。食物摂取状況では、よく噛んでいる者は噛んでいない者と比較して、エネルギー摂取量が少なく、魚介類や卵類の摂取量が多く、たんぱく質や脂肪エネルギー比率が高い食事であり、野菜類や大豆類など噛み応えのある食品の摂取が多かった。食・生活習慣では、よく噛んでいる者は噛んでいない者と比較して、朝食欠食の頻度が少なく、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が多く、主観的食事量が少なく、食事にかかる時間が長く、共食する頻度が多く、運動習慣がある者が多かった。健康状態では、咀嚼意識と高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームとの間に関連はなかったが、よく噛んでいる者は脂質異常症該当者が少ない傾向がみられた。幸福度では、よく噛んでいる者は、幸福度が高いことが明らかになった。 本研究により、成人の咀嚼意識は心身の健康状態に寄与している可能性、および、食・生活習慣と関連していることが明らかになり、良好な心身の健康状態を維持するために、よく噛んで食べることの重要性が示された。咀嚼回数が減少している現代において、よく噛んで食べる者を増やすために、噛みごたえのある食品を積極的に選択することや、主食・主菜・副菜を揃えて食べること、共食をするなど咀嚼行動の向上に繋がる食育を実施することにより、咀嚼意識の改善を図る必要がある。