

## 日本人の食生活における栄養素摂取に関する統計分析

共生基盤学専攻 共生農業資源経済学講座 食資源経済統計学研究室 橋本大佑

### 1. はじめに

日本人の食生活は時代とともに大きな変化を遂げてきた。その主な変化として、食生活の欧米化、簡便化、二極化、健康志向などが挙げられる。特に近年では、高年層と若年層における二極化が進み、高年層では比較的健康な食生活を送っている一方で、単身世帯の多い若年層では栄養バランスの偏りや野菜の摂取不足などの食生活の乱れが問題とされている。

そこで本論文では、日本人の食生活について年齢や性別、居住形態といった個人属性の違いを考慮したときに、どのような傾向が見られるのか検討することを目的とする。

### 2. データと分析

第2章では、日本人の平均の三大栄養素（PFC）摂取量データを用いて、時系列分析の手法の一つである共和分分析により食生活の欧米化が過度に進行しているかどうか検討した。その結果、日本人の平均的なPFC摂取比率は、脂質の増加を上回る炭水化物の減少という変化によって、理想的なPFC摂取比率から乖離していく傾向にあることを確認した。

第3章では、性別・年齢階級別PFC摂取量データについて、同時代内、同年齢階級内、同世代内で比較し、年齢・時代・世代効果を考慮した上で栄養素摂取変化の傾向を調べた。その結果、特に女性で理想的なPFC摂取比率からの乖離の程度が大きい傾向が見られた。また、PFC摂取の傾向は年齢よりも世代ごとに特徴づけられており、世代を固定した場合、最近年になるほど理想的なPFC摂取比率からの乖離の程度が大きい可能性がある。

第4章では、大学1年生の食生活に焦点を当て、性別・居住形態別にどのような特徴が見られるか、学生食堂のID付きPOSデータを用いてロジットモデルによる分析を行った。その結果、男性よりも女性において、自宅外生よりも自宅生において、学生食堂における食事バランスが崩れている傾向にあることが示唆された。一方で、入学してから時間の経過とともに、男性の、特に自宅外生を中心として食事バランスが崩れやすい傾向が読み取れた。

### 3. おわりに

日本人の食生活における栄養素摂取は、平均的に脂質の摂取比率が増加し、炭水化物の摂取比率が減少しており、特に男性よりも女性で、新しい世代ほど栄養バランスが乱れている傾向が見られた。若年層のうち、食習慣の形成途上にあると思われる大学生では、一人暮らしの学生よりも家族と同居している学生で食事バランスが乱れていること、一人暮らしをしている男子学生では時間の経過とともに食事バランスが崩れやすいことが示唆された。

健康的な食生活を生涯にわたって実現するためには、若い時に栄養バランスのとれた食習慣を形成すること、単身世帯の多い若年層の食生活において食事バランスが崩れないようにすることが重要である。さらに、大学入学にともなう一人暮らしの開始などのライフスタイルの変化を転機として食生活を改善することで、健康寿命の延伸にも繋がると考えられる。