

2017年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：大学生における栄養知識と食品群摂取量・栄養素の関連

神戸学院大学 柳原八起

【研究要旨】（研究要旨を200～300文字程度でご記入ください。）

大学生において、栄養知識と食品(群)・栄養素摂取量及び各栄養素の摂取不適切リスクとの関連を検討することを目的に、無記名自記式質問紙調査を実施した。最終解析対象者は649名であった。栄養知識は米、いも、砂糖の摂取量に正の寄与、麺類、果物、果物および野菜ジュース、食塩の摂取量および摂取不適切栄養素数に負の寄与を示した。各栄養素の摂取不適切リスクでは、栄養知識低群と比較して高群で、ビタミンB₂、ビタミンB₆不足及び炭水化物エネルギー比がDGの範囲を逸脱するオッズ比が低かった。以上より、日本人の大学生において栄養知識は一部の良好な食習慣と関連していた。

【研究目的】

日本の大学生において栄養知識と食品(群)・栄養素摂取量及び各栄養素の摂取不適切リスクとの関連を探索的に検討することを目的とした。

【研究方法】

研究デザインは横断研究で、2018年9月から11月に、兵庫県の私立総合大学1校の学部生を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。栄養知識は成人用NKQ、食品(群)・栄養素摂取量はBDHQ、その他の基本属性、生活習慣等は生活基本調査票を用いて調査した。また、得られた栄養素摂取量から、食事摂取基準に基づき摂取不適切栄養素数を算出した。統計解析は、栄養知識と対象者特性、生活習慣、食習慣との関連を単変量解析で検討後、栄養知識を独立変数、食品(群)・栄養素摂取量、摂取不適切栄養素を従属変数、単変量解析で関連が見られた項目を共変量とした重回帰分析、多重ロジスティック回帰分析を実施した。

【研究結果】

2036名に調査を依頼し、1108名が調査に同意した（回収率54.4%）。除外基準に該当する者を除き、最終解析対象者は649名（男性358名、女性291名；有効回答率31.9%）であった。栄養知識の平均得点率は63.0%で、学年、学部、BMI、身体活動スコアと有意に関連していた。重回帰分析の結果、栄養知識は米、いも、砂糖の摂取量に正の寄与、麺類、果物、果物および野菜ジュースの摂取量に負の寄与を示した。栄養

素では、食塩摂取量に負の寄与を示した。さらに、栄養知識は摂取不適切栄養素数に負の寄与を示した。各栄養素の摂取不適切リスクでは、栄養知識低群と比較して高群で、ビタミンB₂、ビタミンB₆不足のORが低く、炭水化物エネルギー比がDGの範囲を逸脱するORが低かった。

【考察】

大学生を対象に栄養の知識と食品(群)・栄養素摂取量及び各栄養素の摂取不適切リスクとの関連を検討した結果、栄養知識と麺類や食塩など一部の食品(群)・栄養素摂取量には関連があることが示唆された。また、栄養知識低群と比較して高い群で、一部の栄養素の摂取が良好であることが示された。以上より、日本人の大学生において栄養知識は食習慣と関連していることが示唆された。

【結論】

日本人の大学生において栄養知識は一部の食品群・栄養素摂取量及び各栄養素の摂取不適切リスクと関連しており、栄養知識の習得により、食習慣が変化する可能性が示唆された。今後は、栄養知識を高めることが食習慣の改善に有用か否かといった因果関係を明らかにするために、縦断的研究によるさらなる検討が必要である