

日韓栄養・食生活比較研究の目的と現状およびその展望

A Comparative Study of Japanese-Korean Nutritional Life Style : Its Objective, Present State and Perspective

中 島 滋*
Shigeru NAKAJIMA

文教大学女子短期大学部と慶尚大学校（大韓民国）が中心となり、標記の日韓共同研究が行われています。前稿¹⁾に続いて、本研究について紹介させていただきます。

1. 日韓栄養・食生活比較研究の目的

湘南フォーラム12号でも紹介させていただきましたが¹⁾、本事業は日本学術振興会（JSPS）と韓国科学技術財団（KOSEF）の共同事業「拠点大学交流方式による日韓水産科学研究交流（FiSCUP：Core University Program on Fishery Science）」における研究交流事業のひとつであります。FiSCUPとは水産科学に関わる国際共同研究プロジェクト（2001-2010年）で、「水産学・水産資源変動の解明と非環境負荷・ゼロエミッション型水産業の構築」を主テーマとしています。日本では北海道大学、韓国では国立釜慶大学校が拠点大学となって研究事務を統括し、多数の研究協力大学・研究機関、100名を超える研究者が参画しています。文教大学女子短期大学部も日本における研究協力大学の1つです。

FiSCUPは、環境分野、漁業分野、増養殖分野、食品利用分野の4つの研究分野に大別されていますが、日韓栄養・食生活比較研究は食品利用分野に属しています。日本人や韓国人は生活習慣病にかかる比率が欧米諸国に比べて低いことが知られています。これは、水産物に含まれる各種機能性成分の摂取が大きな要因と思われます。そこでFiSCUPでは、2005年から新しい研究

課題「日韓栄養・食生活比較研究」を設定しました。この研究は、両国の食生活をさまざまな角度から比較研究することによって、主に水産資源の利用状況と健康との関わり（たとえば、年齢ごとの水産物摂取量と食習慣との関係、水産物由来のヒスチジン摂取量と肥満との関係など）を検討しています。また、両国で独自に食習慣に関わる研究をおこない、その情報交換を通じて相互理解を促す試みも行っています。本研究課題の最終目標は、両国において水産物の摂取と健康増進との関係を明らかにすることにあります。水産物が健康増進に大きく寄与することを、共通の魚食文化を有する両国で明らかにしたいと考えています。

2. 日韓栄養・食生活比較研究シンポジウムの活動

これまでの日韓栄養・食生活比較研究シンポジウムの活動は次の通りです。2006年10月29日に第1回日韓栄養・食生活比較研究シンポジウムを、また2007年11月4日に第2回のシンポジウムを文教大学湘南校舎で開催いたしました。さらに2008年6月20日に第3回のシンポジウムを慶尚大学校（韓国）で開催しました。これらのシンポジウムは前稿¹⁾でプログラムを示して紹介いたしました。第1回シンポジウムでは8題、第2回シンポジウムでは12題の演題が発表されました。これら2回のシンポジウムでは、大韓民国より著名な4名の研究者を招いて、栄養・食生活比較研究シンポジウムを開催し盛んな討論が行われました。また、第3回のシンポ

*文教大学 女子短期大学部 健康栄養学科教授

ジウムでは、私を含めた4名の研究者が韓国より招待され、日韓両国による共同研究を含めた9題の演題が発表されました。今後、第4回は大韓民国で、第5回は文教大学湘南キャンパスで開催する予定です。

現在、日韓両国では高齢化に伴い、糖尿病、高血圧症、高脂血症、などの生活習慣病が増加していることが、大きな社会問題となっています。これら生活習慣病は、死亡原因の上位を占めている脳血管疾患や循環器系疾患へ繋がる恐れが高いことが知られています。そこで近年、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が定義され²⁾、日本ではその予防を目指した特定保健検診およびその改善を目指した特定保健指導が始まっています。また、青少年に目を向けると、肥満が増加しています。その一方で、女性では神経性食欲不振症（拒食症）の増加も見られます。これらの背景に食生活の変化があることは否めません。また、食物アレルギーの増加も見逃すことのできない問題です。これらの問題解決のために、水産物の健康増進作用が大きく寄与

するものと期待されています。

3. 共同研究の現状

日韓両国の女子学生を対象とした健康状態や栄養状態と食習慣との関連を調べる共同研究が2006年から開始され、第2回シンポジウムにおいて、「Correlation between food habits and obesity in Korea and Japanese female students」という演題で、最初の発表が行われました。概要は前項¹⁾に示しました。また、詳細は湘南フォーラム12号に掲載された論文³⁾「日韓女子大学生の食習慣とBMIとの関連」を参照していただきたく存じます。また、第3回のシンポジウムでは、「Food Habits and Obesity in Japanese Female Students」という演題で2回目の発表を行いました。結果の概要を資料1～4に示します。この研究により、外食、ファストフード摂取、インスタント食品摂取等の簡素化された食習慣が多くなると、拒食と過食を繰り返し、正常体重肥満（隠れ肥満）になる危険性が指摘されました。

資料1 調査の概要

1.対象者: 女子大学生 (n=114), 年齢=19~20, BMI=24.9, Body fat ratio= 28.2

2. 食習慣調査項目: 朝食欠食頻度, 外食頻度, インスタント食品摂取頻度など(16項目).

3.解析方法:

主成分分析→ 主成分を抽出 → BMIおよび体脂肪率と主成分得点との相関を求める。(重回帰相関)

資料2 主成分分析結果

食習慣(回/週)	因子基盤 (n=114)		
	1	2	3
麺類摂取	0.661	-0.026	0.134
インスタント食品摂取	0.650	-0.198	0.031
外食	0.571	-0.205	-0.053
缶詰・レトルト食品摂取	0.563	0.121	0.115
缶コーヒー、ジュース摂取	0.544	0.226	0.056
個(孤)食	0.527	0.204	-0.170
ファストフード摂取	0.494	-0.273	0.098
ご飯摂取	0.115	0.813	0.001
みそ汁摂取	0.063	0.710	0.101
朝食欠食	0.199	-0.619	-0.035
パン食	-0.026	0.378	-0.140
清涼飲料摂取	0.075	-0.151	0.736
DHAサプリメント摂取	-0.095	-0.074	0.630
タンパク質サプリメント摂取	0.245	0.003	0.594
ビタミンサプリメント摂取	-0.093	-0.009	0.588
ミネラルウォーター摂取	0.139	0.185	0.462

資料3 主成分得点とエネルギー充足率、体脂肪率、BMIとの相関

	エネルギー充足度	体脂肪率	BMI
因子 score 1	0.057	0.249*	0.166
因子 score 2	0.384*	0.133	0.032
因子 score 3	-0.034	0.013	0.006

*: P<0.01

資料4 結果の要約と考察

- 食習慣項目に関する主成分分析の結果、3つの主成分因子が抽出された。
- 因子score1と体脂肪率との間には有意な正の相関関係が認められた。しかし、因子 score 1 とBMIとの間には相関関係が認められなかった。



因子 1は簡素化した食習慣であり、この食習慣が短期間の拒食と過食の繰り返しにつながり、正常体重肥満の原因になると考察された。

4. 共同研究の展望

現在、共同研究としては、女子学生の食習慣と健康に関する内容が主ですが、今後、水産物の摂取と女子学生の健康状態や栄養状態との関連についても調査を行います。すでにその一部が開始されており、水産物摂取の有用性が明らかになりつつあります。さらに、食物アレルギー、拒食症、メタボリックシンドロームが原因となり発症する循環器系疾患を中心とした生活習慣病と食習慣や水産物摂取との関連についても共同研究を開始したいと考えております。

5. 謝辞

最後になりましたが、日本での本シンポジウム開催にあたり、この事業を共催していただきました文教大学湘南総合研究所と後援していただきました文教大学女子短期大学部、また協賛各社に心より感謝申し上げます。

文献

- 1) 中島滋：日韓栄養・食生活比較研究の目的と展望, 湘南フォーラム, 12, 57-60 (2008).
- 2) World Health Organization Definition, diagnosis, and classification of diabetes and its complication:report of a WHO consultation. Part I: World Health Organization, 1999.
- 3) 中島滋、渡邊美樹、中村宗一郎、佐伯宏樹、文修敬、李慶愛、金仁洙、鄭甫泳：日韓女子大学生の食習慣とBMIとの関連, 湘南フォーラム, 12, 113-116 (2008).