



【研究報告】野菜・卵の摂取と、健康の関連性

健康的な食生活のために推奨 「朝食に卵メニューでたんぱく質摂取」 「昼食に多様性のあるメニューで野菜摂取」 松本大学と共同研究の成果を発表

2020年5月23日(土)第8回日本食育学会学術大会

キューピー株式会社

キューピー株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員:長南 収、以下キューピー)は、松本大学 人間健康学部 廣田直子教授、成瀬祐子専任講師との共同研究により、野菜摂取量を増加させるには「各食事で副菜を増やすこと」と「主食・主菜・副菜・汁物などがそろった昼食」が重要であることを明らかにしました。また、たんぱく質摂取量を増加させるには「朝食の卵料理」がポイントになることも分かりました。本研究は一般財団法人 松本ヘルス・ラボの協力で実施し、5月23日(土)第8回日本食育学会学術大会で発表^{※1}しています(松本大学と共同発表)。

※1 新型コロナウイルス感染症の影響により、大会講演要旨集の発行で成立しました。

キューピーは、2019年に設定した「サステナビリティ目標」の中で、サラダとタマゴのリーディングカンパニーとして「健康寿命の延伸に貢献」することを掲げています。具体的には、「1日当たりの野菜摂取量の目標値 350g^{※2}の達成に貢献する」こと、「たんぱく質摂取のために卵の消費量アップを推進する」ことの2つです。

※2 「健康日本 21(第二次)」(厚生労働省)に定める成人1日当たりの野菜の平均摂取量の目標値



被験者へ研究内容を説明する様子
(2019年7月、松本市)

今回の研究で、野菜の摂取を増やすためには、特に昼食で主食・主菜・副菜・汁物などがそろった食事を心がけることや、一皿の中でもトッピング等でバランスを考えることが重要であることが示唆されました。また、たんぱく質の摂取を増やすには、毎朝、習慣的に卵を摂取することがポイントになることも分かりました。

近年、健康寿命の延伸が重要な課題となり、その課題解決には食生活も大きく関わると言われています。キューピーは、野菜と卵の摂取に関する研究を進め、健康寿命の延伸に貢献していきます。

【研究内容の概略】

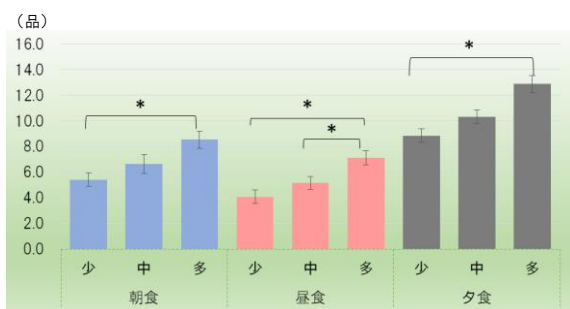
2019年7月に、長野県松本市地域を中心とした一般財団法人 松本ヘルス・ラボ

の会員に参加を呼びかけ、40歳以上(60代、70代が中心)の健康な男女の食事調査(簡易型自記式食事歴法質問票)などを実施した。151人の食事調査票を得点化し、食事多様性の評価を行い、解析した^{※3}。

※3 わかりやすさを重視し、平均値を用いてグラフ化した。

野菜の摂取量について

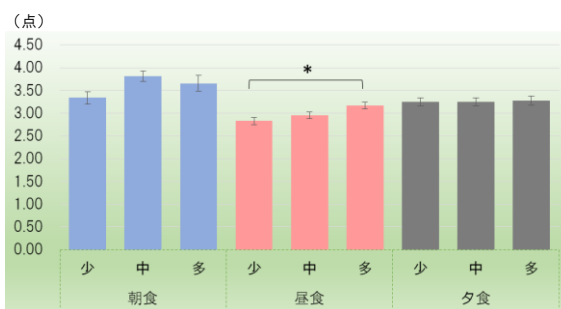
各食事での副菜数が多い場合と、朝食・昼食のメニューに多様性が見られる場合、野菜の摂取量が多かった(図1)。野菜の摂取量を増やすためには、副菜の皿数を増やすと共に、特に昼食のメニューに多様性を持たせることが必要であることが示唆された(図2)。



野菜摂取量/1000kcalを「少ない」「中程度」「多い」にグループ分けを行った

*: Bonferroni補正のMann-WhitneyのU検定による多重比較($p \times 3 < 0.05$)

図1: 7日間の副菜数の比較



野菜摂取量/1000kcalを「少ない」「中程度」「多い」にグループ分けを行った

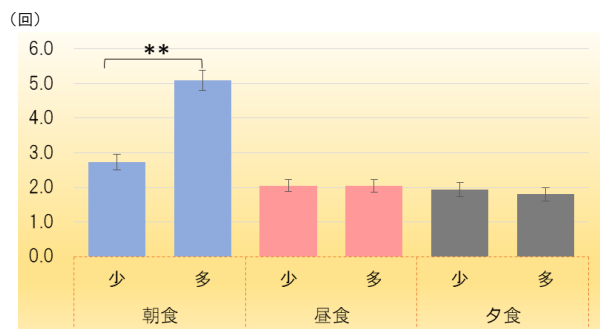
*: Bonferroni補正のMann-WhitneyのU検定による多重比較($p \times 3 < 0.05$)

図2: 食事多様性得点の比較

卵の摂取量について

たんぱく質摂取量の少ない人は卵の摂取量も少なかった。卵の摂取を推奨することでたんぱく質摂取量の増加が期待できる。

卵の摂取量が多い人は、朝食で卵料理を食べていることが分かった。習慣的に卵を摂取するためには朝食が適していると考えられる(図3)。



卵摂取量/1000kcalを「少ない」「多い」にグループ分けを行った

** : Mann-WhitneyのU検定 $p < 0.01$

図3: 7日間の卵を使用した料理の出現回数の比較