

### 337. 健康づくりを行う中高年者における運動と栄養摂取状況の関係 —SAT プロジェクト 27—

○坂戸洋子<sup>1</sup>, 石津政雄<sup>1</sup>, 相馬りか<sup>2</sup>,  
西嶋尚彦<sup>3</sup>, 久野譜也<sup>4</sup>, 岡田守彦<sup>4</sup>

<sup>1</sup>茨城県大洋村役場, <sup>2</sup>国際科学振興財団,

<sup>3</sup>筑波大学体育科学系, <sup>4</sup>筑波大学 TARA

【目的】健康づくりに関するこれまでの研究は運動の効果を単一的に評価しているものが多く、運動と栄養の両面から評価した研究は少ない。そこで本研究は継続的に運動を行っている中高年者および運動習慣のない一般中高年者を対象に栄養摂取状況の比較、健康づくり、運動行動に関する指標と栄養摂取状況の比較を行い、両者の関係を検討することを目的とした。

【方法】被検者は大洋村において運動教室に参加している中高年者（男性 18 名：67.9±6.3 歳、女性 41 名：63.8±5.8 歳）及び、運動習慣のない一般中高年者（男性 22 名：70.5±3.7 歳、女性 31 名：71.4±4.5 歳）であった。食事調査には食物摂取頻度調査法を用い、面接聞き取り形式で行った。食事調査の結果は、PFC および栄養摂取状況を所要量に対する充足率で表し、100% 充足を満点として 5 段階に点数化した。食品群別摂取状況については基準摂取量に対する充足率が 50%～150% の範囲内にある項目について加点することにより評価し、これらの合計値を栄養点数とした。健康づくり、運動行動に関する指標はアンケート調査を行い、結果を点数化することにより評価し、これを健康・運動点数とした。

【結果】運動群とコントロール群の栄養摂取状況について比較した結果、男女とも運動群の方が栄養点数が高い傾向を示したが、有意差は認められなかった。各群の中で栄養点数が低い者の割合は、コントロール群男性が一番多く、次いでコントロール群女性が多かった。運動群女性については高得点者の割合が多く低得点者の割合が低いという特徴が認められた。運動群、コントロール群とも低得点者の食品摂取状況は、「アルコール摂取量菓子類の摂取量が多い」「摂取食品に偏りが見られる」「野菜類が不足している」などの特徴があり、偏った食品でエネルギーは満たしているものの必要栄養素は充足できていないという好ましくない結果が示された。健康・運動点数は、運動群女性の方がコントロール群女性よりも有意な高値を示した。男性においても運動群の方がコントロール群よりも健康・運動点数が高い傾向にはあったものの有意差は認められなかった。

【考察】男女ともコントロール群に比べ、運動群の方が栄養点数が高く、低得点者の割合が少ない傾向にあることが示された。これらのことから運動群の方がバランスの良い食事を心がけている可能性が示唆された。また、栄養点数が低い者の割合はコントロール群男性において多かったため、運動習慣のない男性においては特に栄養指導が必要であることが考えられる。また、運動群の男性においても著しく栄養摂取状況に偏りがある者が認められた。今後、運動の効果をより高めるためには、これらの者への栄養指導が課題である。