

研究課題：生活習慣病予防対策としての食育に関する歯科的介入

研究者名：江國大輔，古田美智子，入江浩一郎，東哲司，友藤孝明，森田学

所 属：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野

【背景】

成人期における生活習慣病予防対策として、歯科保健の立場から食べ方による支援があげられる。しかし、現在のところ、食育としての「食べ方」の支援は広く認識されていない。生活習慣病対策のためにどのような「食べ方」の支援を行うべきか、基礎的なデータを提示するために、本研究の目的は、大学生において、「食べ方」の状況、「食べ方」と肥満度の関連性を明らかにすることである。

【方法】

調査Ⅰ：岡山大学新入生 1,918 名を分析対象とし、食べ方に関する質問調査と Body mass index の算出を行い、食べ方と肥満度との関連性を検討した。

調査Ⅱ：岡山大学歯学部生 59 名を分析対象とし、早食いに関する質問調査と、煎餅とおにぎりをを用いて咀嚼回数と食事時間の計測をした。早食いの主観的評価と咀嚼回数、食事時間の関係を検討した。

調査Ⅲ：岡山大学歯学部生で早食いの者 18 名を対象とし、食べ方の支援として、パンフレット（早食いと肥満の関係について解説）の配布と咀嚼回数の記録を一定期間行った。パンフレット配布と咀嚼回数の記録が早食いの是正に効果があるのか検討した。

【結果】

調査Ⅰ：岡山大学新入生のうち、早食いであると回答した者は、男性で 382 名（33.5%）、女性で 239 名（30.7%）であった。ロジスティック回帰分析の結果、男性では「早食いである」ことが過体重になる要因であった（オッズ比 3.93，95%信頼区間 2.45-6.31）。女性では「早食いである」、「お腹いっぱいまで食べる」ことは過体重になる要因ではなかった。

調査Ⅱ：早食いを自覚する者は、全体の食事時間が短い、全体の咀嚼回数が少ない、口に運ぶ回数が少なく、一口あたりの量が多かった。

調査Ⅲ：早食いの者に対し、よく噛むように指導を行うと咀嚼時間が延長し、咀嚼回数が増加し、口に運ぶ回数が増加した。よって、咀嚼指導をすることで早食いが是正される可能性があることが示された。

【考察】

早食いを是正することが肥満を予防する可能性が示唆された。若年者に対して早食いを是正する方法として、一口あたりの量を減らし、口に運ぶ回数を増やすという指導を行ったほうがよいと考えられる。