

論文の要約

報告番号	① 栄 第 213 号 乙	氏名	周 蓓
学位論文題目	Appetite Sensations of Fullness and Satisfaction with Different Diets in Japanese Adults		
<p>世界中で増加している肥満は生活習慣病の原因であり、肥満の予防にはエネルギーの摂取と消費のバランスを一定に保つことが重要と考えられている。近年、食事のエネルギー密度 (ED) がエネルギー摂取に影響することが報告されている。研究 1 では、食前後の満腹度や満足度を指標として、年代ごとにエネルギー密度に着目した嗜好性が高い組成の食事モデルを探索することを目的とした。健康者 276 名を対象とし、組成やエネルギー密度の異なる同一食材を使用した 6 種類の①Control ②Hmeat ③MfatLveg ④Lveg ⑤Hfat ⑥HfatLveg の各試験食は、1 週間間隔を空け、無作為クロスオーバー方式にて試験を行った。食前から食後 5 時間まで経時的に視覚的評価法 (visual analog scale ; VAS) による満腹度と満足度の変化に関する調査を行い、年代による違いの検討を行った。結果では、年代が高くなるほど、食後の満腹度・満足度の変化幅が小さくなる傾向を示した。各試験食を比較すると、すべての年代において、野菜の多い試験食で満腹度・満足度が高かった。Hmeat 摂取後、0.5 時間において、20 代の満腹度・満足度は 40 代以上より有意に高値を示し、さらに、Control、MfatLveg、Lveg、Hfat 摂取後 4 時間において、20 代及び 30 代の満腹度は、40 代以上より有意に低値を示した。HfatLveg 摂取後、年代を問わず、他の試験食より満腹度・満足度が低かった。40 代では、Control が Hmeat より、有意に高値を示した。Control と Hfat 摂取後 4 時間から、20 代及び 30 代は 50 代より低かった。Hmeat は、食後 1 時間以降は、年代の差がなかった。Control、Hmeat 及び MfatLveg の約 500 kcal の食事を比較すると、30 代の満腹度・満足度は、Hmeat が MfatLveg より有意に高値を示し、Control と MfatLveg の間に差がなかった。40 代において満腹度は、Control が Hmeat 及び MfatLveg より有意に高値を示し、満足度は Control が MfatLveg より有意に高値を示した。50 代においても、食後 0.5 時間の満腹度は、Control が MfatLveg より有意に高値を示した。さらに 40 代と 50 代では、食後に Control も HfatLveg より有意に高値を示した。本検討より、40 代は肉が多いより、米飯が多い献立を好むことが示された。全ての年代において、エネルギーや脂肪の摂取より、野菜の摂取が満腹感・満足度に有効であることが示唆された。</p> <p>食事のエネルギー密度を低下させる有効な手段のひとつとして、野菜の摂取量の増加が挙げられる。そこで研究 2 では、食前後の満腹度や満足度を指標として、野菜の調理法と摂食時間による食欲への影響を探索することを目的とした。生野菜群と茹で野菜群を摂食後の結果を比較し、生野菜群のほうは満腹度が有意的に高かったが、満足度について、有意な差は見られなかった。また、摂食時間は生野菜群が有意に長く、さらに、生野菜か茹で野菜かに関わらず、摂食時間と満腹度の間には、強い相関がみられた。調理方法と摂食時間による満腹感・満足度への影響が示唆されて、生あるいは茹でるか調理法の違いにより満腹度、おいしさに影響を与え、野菜を生で食べることで満腹度が高まるが、茹でることでおいしく食べられ、満腹度を感じにくいことが示唆された。従って、野菜の種類ごとの適切な割合が重要である。</p> <p>以上より、健康増進のためには、ED を考慮した食生活に野菜を活用することが重要であると考えられた。</p>			