



190416 版

食事を考える生活コラム

第 1 回

太っているのに 「食べていない」？ の謎を解く

第 1 回は、食事を「はかる」ときに生じる、ある現象のお話です。

よく薬局でお聞きする

「ちゃんと食べています」

「あまり食べてません」

「食べてないのにどうしてこんな結果に」

という言葉。どのようなことが起こっているのでしょうか。

初めまして。児林聡美と申します。栄養疫学の専門家として、食と健康の分野の調査、研究、学びを支援する活動をしています。このコラムでは、科学的根拠に基づいて、信頼できる食情報を提供していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

今回は、自分の食事の内容を人に伝えるのがいかに難しいことが、食事を測定する方法の正確度を調べた研究結果をもとに考えてみました。



太っているのに「食べていない」?の謎を解く

「はかる」がそもそもの研究の始まり

どんな食事をすれば健康を保つことができるのか、たくさんの研究者がこの答えを探すために研究に取り組んでいます。そのためには、どんな食事を食べている人が健康なのかを調べてみれば、分かってくることがあるはずです。このように、食事の研究は、ヒトがどのようなものを食べているのかを測定すること、つまり「はかる」ことから始まります。研究では食事調査といいます。

食事調査には色々な方法があります。例えば、食べた食材の種類と重さを細かく記録してもらう方法や、質問票で食べた食材の頻度や量を尋ねる方法などです。これらはすべて本人の自己申告による方法で、医療の現場や食事指導の場面でも使われています。

食事を「はかる」って難しい

食事調査でエネルギー摂取量がどれだけ正確に測定できているのか、これまでにたくさんの研究で調べられてきました。それらをまとめた結果が図1です(文献1)。縦軸は、測定したエネルギー摂取量が、正確なエネルギー消費量と比べてどの程度多かったのか、それとも少なかったのか、エネルギー摂取量の正確度を示しています。詳細な説明は省略しますが、これが100%を示していれば、測定したエネルギー摂取量が正確であることを示しています。ところが、研究結果の多くは、100%の赤い線よりも下にあります。つまり、自己申告で測定したエネルギー摂取量は、実際に食べて消費した量よりも少なくなってしまうのです。ヒトは、自分の食べたものを正確に申告することができず、多くの場合、忘れてしまったり、記録漏れを起こしたりして、少なめに申告してしまうようです。

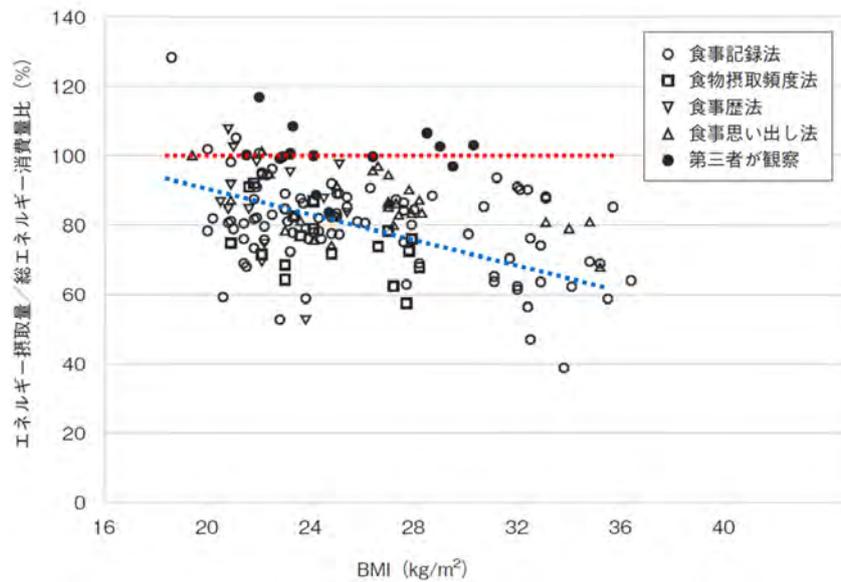
太っているのに「食べていない」?

この図からは面白い特徴も見えてきます。横軸に注目してください。右に行くほど肥満度が高くなります。その結果、エネルギー摂取量の正確度は、青い線のように右下がりになっています。ということは、肥満の人ほど少なく申告する割合が大きくなるのです。太っている人ほど、食べたことを忘れてしまうのか、食べなかったことにしたいと思う心理が働くのか、正確に申告するのが難しくなるようです。



太っているのに「食べていない」?の謎を解く

もうひとつ特徴があります。図中の●印の調査法の結果をご覧ください。この方法の結果だけ、すべて100%の赤い線に近い値を示しています。実はこの方法だけ、自己申告ではなく、第三者が観察した方法です。つまり、人は自分が食べたものは忘れてしまうのに、他人が食べたものに対しては厳しくチェックしているようです。



食事調査で測定したエネルギー摂取量の正確度

体重の増減がない状態では、食事調査で得られたエネルギー摂取量が正確な場合、縦軸の値は100%を示します（日本人の食事摂取基準（2015年版）II 1-1 図10）。

参考文献：1. 厚生労働省．日本人の食事摂取基準 2015年版．2014

「食べていない」はウソではない

太っている人が「あまり食べていません」と言ったとしても、その人はウソをついているわけではなく、無意識のうちに食べたものを忘れてしまっているようです。ですから、決してその説明を否定しないでください。自分の食事を正確に伝えるって、とっても難しいことなのですから。