

# 単身赴任者における食生活管理方法の確立

Establishment of dietary management methods for single workers

江森 佐弥佳

Sayaka Emori

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 人間生活科学専攻 修士課程

キーワード：単身赴任者，生活習慣病，食生活管理

Key words : single workers, lifestyle disease, dietary management

## 1. 研究目的

生活習慣病の発症には食事や運動，喫煙，飲酒などの生活習慣が深く関与する。令和元年度国民健康・栄養調査によると，男性の肥満者（BMI $\geq$ 25.0）の割合は33.0%であり，この10年間でみると男性の肥満率は有意に増加している。

男性の食事の特徴として，食材の準備や調理の際に簡便な方法を選択する傾向がある。また，単身者の食生活の課題として，欠食が多いことや間食・夜食を摂取している者が多い，外食や中食のような家庭外で調理された食品からのエネルギー摂取量が多いこと，食事の多様性が少ないことが報告されている。

以上のことから，単身男性は生活習慣や食習慣に乱れを生じ，生活習慣病に繋がるリスクが高いことが予測される。これまでに単身者を対象として食習慣と生活習慣病のリスクを研究した報告はあるが，単身前後の生活・食習慣を比較した研究は報告されていない。本研究では，単身生活前後の食習慣を比較し課題を抽出する。そして，単身赴任者における食事管理の方法を開発することを目的とし検討を行った。

## 2. 研究実施内容

調査対象者の選択バイアスを勘案し，異なる対象に調査を実施した。研究の倫理的配慮については本学の倫理審査委員会の承認を得ている（04-016）。

### 2.1. 調査① 研究方法

インターネットサービス「クラウドワークス」を用い，一人暮らしの20-30歳代男女を対象に調査を実施した。実施期間は，2022年11月12日～11月26日である。回答者は83名で，解析対象者は回答に不備がある者6名を除外し計77名とした。

### 2.2. 調査② 研究方法

株式会社Hと株式会社Tに勤務する20-50歳の単身男性に調査協力の依頼をした。実施期間は，2022年11月1日～12月31日である。回答した34名を解析対象者とした。

### 2.3. アンケート調査について

Google フォームを用いて調査票を作成した。単身生活前後の基本属性，血液生化学データ，生活習慣，食習慣で構成をした。食習慣に関する28項目の質問については，[ほとんどない][週1-2回][週3-4回][ほとんど毎日]の選択肢による4件法で回答を得た。

### 2.4. 統計解析について

先行研究をもとに食習慣を良い食習慣と悪い食習慣に分けた。良い食習慣について，回答を[ほとんど毎日]と[ほとんどない～週3-4日]に分け，悪い食習慣について，[ほとんどない]と[ほとんど毎日～週3-4日]に分けて解析を行った。単身生活前後の食習慣の変化を比較するため，McNemarの検定を行った。

## 3. まとめと今後の課題

### 3.1. 調査① 結果

基本属性は，平均年齢30.4 $\pm$ 5.5歳（男性31.7 $\pm$ 5.5歳，女性28.9 $\pm$ 5.1歳），身長164.7 $\pm$ 9.2cm（男性170.8 $\pm$ 6.9cm，女性157.9 $\pm$ 6.1cm），BMI21.0 $\pm$ 3.0kg/m<sup>2</sup>（男性21.8 $\pm$ 3.1kg/m<sup>2</sup>，女性20.2 $\pm$ 2.6kg/m<sup>2</sup>）であった。

単身生活前後の食習慣の変化を比較した結果，「できるだけ多くの食品を食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」の食習慣について，単身生活前後で有意な差がみられた（表1）。

## 3.2. 調査② 結果

基本属性は、年齢  $39.2 \pm 10.8$  歳、身長  $172.4 \pm 5.6$  cm、BMI  $23.6 \pm 5.2$  kg/m<sup>2</sup> であった。

単身生活前後の食習慣の変化を比較した結果、「できるだけ多くの食品を食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」の食習慣について、単身生活前後で有意な差がみられた (表 2)。

## 3.3. まとめ

調査①と②で同様な結果が得られたことから、「できるだけ多くの食品を食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」の食習慣において、単身生活前後で特に乱れやすくなることが示唆された。今後、単身生活前後で影響のあった食習慣について、単身生活によるものなのかを検討していく必要がある。

表 1. 一人暮らしの 20-30 歳代男女を対象とした単身生活前後の食習慣の比較

	n	一人暮らし後		P 値*	
		ほとんどない～週 3-4 日	ほとんど毎日		
一人暮らし前	栄養バランスを考えて食事する				
	ほとんど毎日	20	14(70.0)	6(30.0)	0.115
	できるだけ多くの食品を食べる				
	ほとんど毎日	19	14(73.7)	5(26.3)	0.013
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる				
	ほとんど毎日	24	19(79.2)	5(20.8)	0.007
	規則正しい時間に食べる				
	ほとんど毎日	25	14(56.0)	11(45.8)	0.690
乳製品を食べる					
ほとんど毎日	19	6(31.6)	13(68.4)	0.754	
野菜を食べる					
ほとんど毎日	30	17(56.7)	13(43.3)	0.345	

\*Mc Nemar の検定

表 2. 20-50 歳代の単身男性を対象とした単身生活前後の食習慣の比較

	n	一人暮らし後		P 値*	
		ほとんどない～週 3-4 日	ほとんど毎日		
一人暮らし前	栄養バランスを考えて食事する				
	ほとんど毎日	10	9(90.0)	1(10.0)	0.065
	できるだけ多くの食品を食べる				
	ほとんど毎日	11	7(63.6)	4(36.4)	0.016
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる				
	ほとんど毎日	17	15(88.2)	2(11.8)	0.002
	規則正しい時間に食べる				
	ほとんど毎日	13	9(69.2)	5(30.8)	0.424
乳製品を食べる					
ほとんど毎日	12	5(41.7)	7(58.3)	0.727	
野菜を食べる					
ほとんど毎日	22	10(45.5)	12(54.5)	0.092	

\*Mc Nemar の検定

#### 4. この助成による発表論文等

##### 学会発表

[1] 江森佐弥佳, 小林実夏 単身生活による青年の食生活変化に関する検討 第77回日本栄養食糧学会大会 2022年5月12日～14日 札幌コンベンションセンター (発行確定)

##### 付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成 (DB2202) 「単身赴任者における食生活管理方法の確立」を受けたものです。