

## 単身勤労者における体重管理のための栄養教育介入の検討

A Study of Nutrition Education Intervention for Weight Management among 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：単身勤労者，男性，単身生活後，食習慣，生活習慣

Key words : Single workers, Male, After living alone, Eating habits, Living habits

### 1. 研究目的

単身者の食生活の特徴として、欠食や間食・夜食を好む者が多く、外食や中食のような家庭外で調理された食品を利用することでエネルギー摂取量が偏り、食品摂取の多様性に乏しいと報告されている。また男性では、食事の準備や調理の際に簡便な方法を選択する傾向があると報告があり、単身で生活している男性は食生活が不規則になりやすいと考えられる。一方、生活習慣病の発症には食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が大きく影響する。特に、肥満は糖尿病、心血管疾患、高血圧などの生活習慣病を引き起こす主要なリスクファクターである。令和元年の国民健康・栄養調査によれば、男性の肥満者 (BMI $\geq$ 25.0) の割合は 33.0%に達し、平成 25 年から令和元年までの 10 年間で男性の肥満率は有意に増加している。これらのことから、単身で生活する者は食習慣の乱れが原因で、生活習慣病のリスクが高まる可能性があると考えられる。

生活習慣病の予防においては、体重が重要な客観的指標の 1 つである。これまでの研究では、体重が 5%以上増加した者は、生活習慣病のリスクが高まると報告されている。したがって、体重の増減が単身生活による生活習慣や食習慣の変化に起因するのかどうかを検討することが重要である。

そこで本研究では、20-50 歳代男性の単身者を対象に、単身で生活を始める前と後の生活習慣や食習慣、身体状況の変化を比較し、単身で生活することによる生活習慣や食習慣の問題点を明らかにする。単身者が健康的な食習慣を維持し、体重管理を行うための方法を提案することを目的とする。

### 2. 研究方法

本研究は、大妻女子大学の倫理委員会の審査で承認されている (04-016)。

#### 研究 1 勤労単身者の生活習慣・食習慣に関する調査

2022 年 11 月-12 月に 2 つの企業に勤務する単身の男性 34 名と、インターネットサービス「クラウドワークス」でアンケートに回答した単身の男性 41 名、計 75 名を対象とした。調査は、Google フォームを用い、単身で生活を始める前と後の身体状況や生活習慣、食習慣に関する自己式アンケート調査を実施した。身体状況については、健康診断の結果から体重や血液生化学データを得た。食習慣に関しては、28 項目の質問に対して「ほとんど毎日」「週 3-4 日」「週 1-2 日」「ほとんどない」の 4 件法を用いて回答を得た。単身で生活を始める前と後の変化を比較し、単身で生活することによる問題点や課題を抽出した。また、単身で生活した期間と生活習慣・食習慣の変化については、カイ二乗検定を用いて解析を行った。

#### 研究 2 体重の増減に対する生活習慣・食習慣の検討と栄養教育の実践

##### 1, 体重の増減に対する生活習慣・食習慣の検討

研究 1 の調査結果より、対象者を単身生活後に 5%以上体重が増加した者、5%以内の体重増減の者、5%以上体重が減少した者の 3 つのグループに分類した。それぞれのグループにおける生活習慣と食習慣の変化を McNemar 検定を用いて検討した。解析には統計処理ソフト SPSS Statistics ver.29 (IBM) を用い、有意水準は 5% (両側検定) とした。

## 2. 栄養ケアプロセスに基づく栄養課題の抽出と栄養教育の実践

栄養教育の対象者は研究1の調査に回答した者のうち、単身生活後にBMIが標準から肥満に移行した者と単身で生活を始める前も後も肥満の者、2名を対象とし栄養教育を実施した（以下、対象者A、Bと示す）。研究1で抽出された課題をもとにオンラインで個別に栄養教育を計3回行った（表1）。栄養教育後の評価は食事摂取量、体組成、行動変容ステージモデルで行った。

表1. 栄養教育の実践方法

	1回目	2回目	3回目
実施日	2023年8月	9月	11月
栄養課題	単身生活における生活習慣と食習慣を把握し、改善案を提案	改善した食習慣の継続と生活活動と運動習慣の提案	食生活を継続するために対象者の支援
内容	食事調査：新FFQg 実践可能な改善案を考える	コンビニ食や中食に「主食・主菜・副菜をそろえた食事」取り入れた	食事調査：新FFQg 振り返り

## 3. 結果と考察

### 研究1 勤労単身者の生活習慣・食習慣に関する調査

生活習慣について、歩行時間は、単身生活後に「減少した」と回答した者が29名（38.7%）であった。食習慣について、「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」で単身生活後に「ほとんど毎日」と回答した者が有意に減少した（ $p<0.001$ ）。「主食・主菜・副菜をそろえた食事」は慢性疾患のリスクを低減させると報告があることから、この食習慣を推奨することで生活習慣病の予防に貢献することが考えられる。

単身で生活した期間と生活習慣・食習慣の変化を検討した結果、喫煙習慣において、単身で生活した期間が4年以上の者が単身生活後に有意に増加した（ $p=0.020$ ）。食習慣については、単身で生活した期間との関連はみられなかった。

### 研究2 体重の増減に対する生活習慣・食習慣の検討と栄養教育の実践

## 1. 体重の増減に対する生活習慣・食習慣の検討

単身生活後に体重が5%以上増加した者は21名（28.0%）であった。生活習慣について、歩行時間は単身生活後に「減少した」と回答した者が13名（61.9%）であった。「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」において、単身生活後に頻度が有意に減少した（ $p=0.016$ ,  $p=0.039$ ）。

## 2. 栄養教育の実践

対象者Aについて、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」は頻度に変化はみられず、行動変容ステージモデル、食事摂取量は変化がみられなかった。

対象者Bについて、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」は「ほとんどない」から「週3-4日」に頻度が増加し、行動変容ステージモデルも関心期から実行期に移行した。食事摂取量について、食物繊維やビタミン、ミネラル類の摂取量は増加し、脂質エネルギー比率は減少した。体組成では、栄養教育後に体重が2.8kg（約5%）減少したが、BMIは25.0kg/m<sup>2</sup>以上で肥満のままであった。

勤労単身者を対象とした栄養教育では、身体活動や「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」食習慣について、段階的にステップアップし相手に合わせた指導方法を提案する必要があることが明らかとなった。

## 4. まとめと今後の課題

本研究の特徴は、単身で生活を始める前と後を比較した点である。結果として、単身生活後に歩行時間の減少と「主食・主菜・副菜をそろえた食事」の頻度の減少が課題であり、段階的にステップアップし相手に合わせた指導方法を提案する必要があることが明らかとなった。しかし、単身で生活を始める前の健康診断の結果を保管している者は少なく、単身で生活を始める前から現在までの血液生化学検査データを得ることができれば、経時的なデータと生活習慣・食習慣をより詳細に検討できたと考えられる。

## 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（DB2303）「勤労単身男性における食事管理方法の確立」を受けたものです。