

就業女性の食生活課題 まるのうち保健室の取り組み

○宇野薫、細川モモ(一般社団法人ラブテリ)

背景・目的

◆厚生労働省の最新の国民健康・栄養調査の結果によると日本の痩せ女性の割合は12.3%と過去最高値を更新し、女性の健康が危惧されている。

◆管理職を対象に「管理職について失ったもの」についてアンケート調査※を行ったところ、女性管理職の2位、3位に「健康」「食生活」が挙がった。(※リクナビネクスト調査)

◆女性の社会進出が国の成長戦略の一環となり今後より就業女性が増えていく中で(図1)、健康や食生活に問題を抱える女性が増加することが懸念される。

◆妊娠前から痩せてあった母親からは低出生体重児が生まれるリスクが高いとの報告がある。現に低出生体重児出生率は年々増加傾向にあり、低出生体重児は生活習慣病のリスクが高いことから、将来の医療費の圧迫が懸念される。

このような事態を防止すべく、首都圏エリアで働く女性を対象に、測定、カウンセリングを含む「まるのうち保健室」を実施した。そこで得られたデータを用い、働き世代(20~30代)を中心とした女性の食事や体型、健康状態を把握するために本調査を実施した。

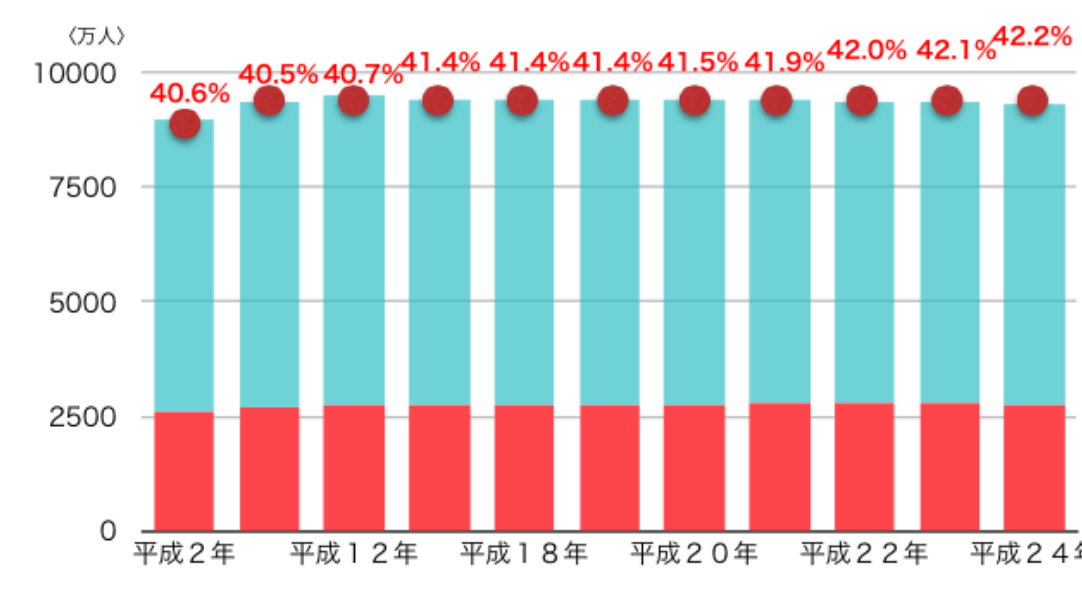


図1 労働力人口総数に占める女性の割合推移

方法

【調査地域】
東京 大手町・丸の内・有楽町など首都圏エリア

【調査方法】
・事前アンケート(年齢、労働時間、睡眠時間、妊娠希望など)
・各種健康測定結果(体組成、ヘモグロビン、骨密度)
・栄養素・食品摂取状況(東京大学 佐々木敏教授による簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を使用)

【調査時期】
2014年8月~15年3月 全9回

【調査対象】
「まるのうち保健室」参加者 1022名のうち、女性ホルモンの影響を強く受ける世代及び妊婦・授乳婦を除いた、20~30代女性就業者 749名

なお、調査・測定終了後、対象者には、管理栄養士によるマンツーマン食生活指導が行われた(写真1)。



写真1 まるのうち保健室の様子

結果・考察① 就業女性の体型、労働時間

表1に、調査対象者のプロフィールを示す。BMIが18.5未満の痩せ体型の女性が全体の19.7%を占め(図2)、各世代の痩せの割合は、国民健康・栄養調査(H25)の結果(20代21.5%、30代17.6%)を上回った。妊娠しにくくなると報告がある(Hassan and Killick, 2004)BMI19未満の女性は全体の28%に上り(図2)、就業女性の不妊につながるものが危惧される。また、労働時間に関しては、法定労働時間(週40時間)を超える対象者が56.6%に上った(図3)。

表1 調査対象者のプロフィール

	平均±標準偏差	(単位)
年齢	31.2 ± 4.4	(歳)
身長	159.3 ± 5.5	(cm)
体重	51.9 ± 7.1	(kg)
体脂肪率	25.3 ± 5.4	(%)
筋肉量	36.1 ± 3.7	(kg)
基礎代謝量	1146 ± 111.6	(kcal/day)
BMI	20.5 ± 2.5	-

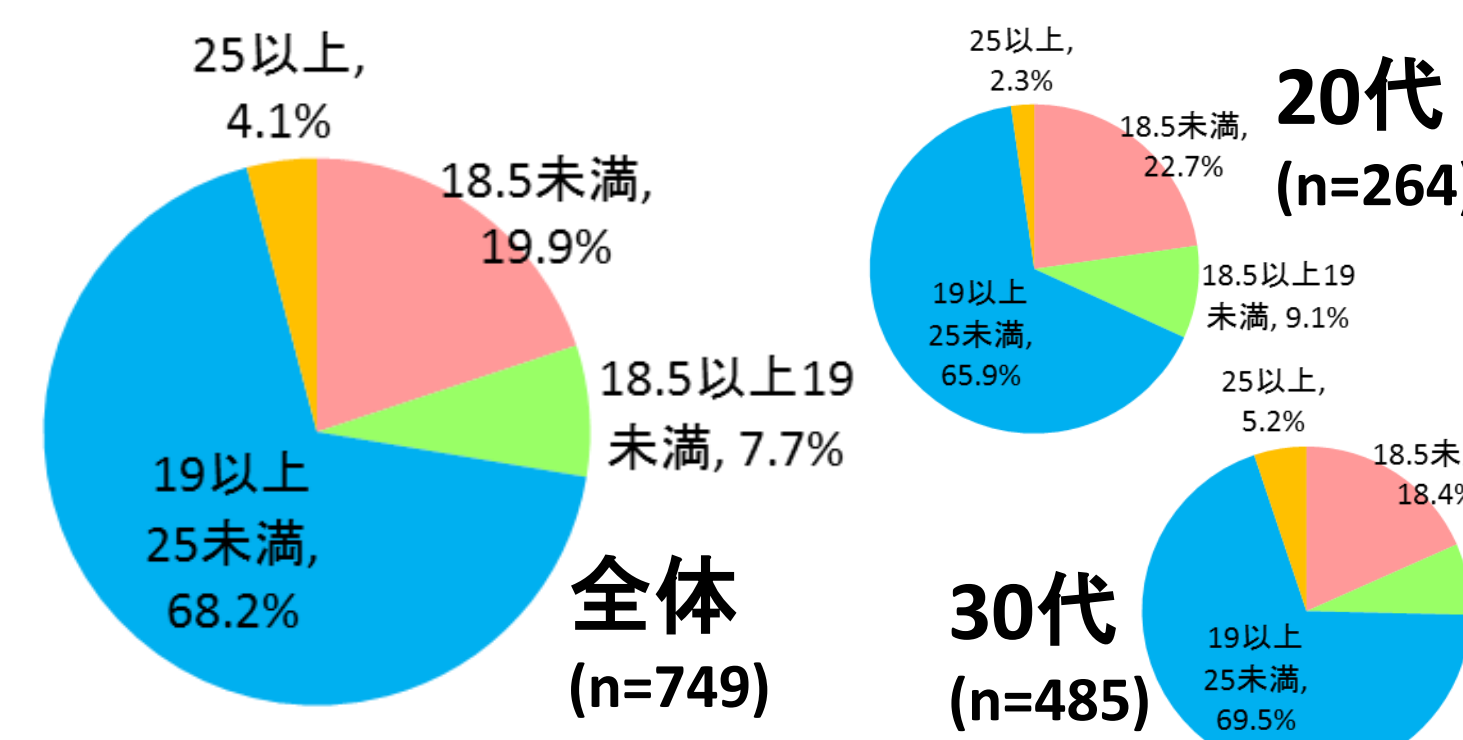


図2 対象者のBMI (全体、20代、30代)

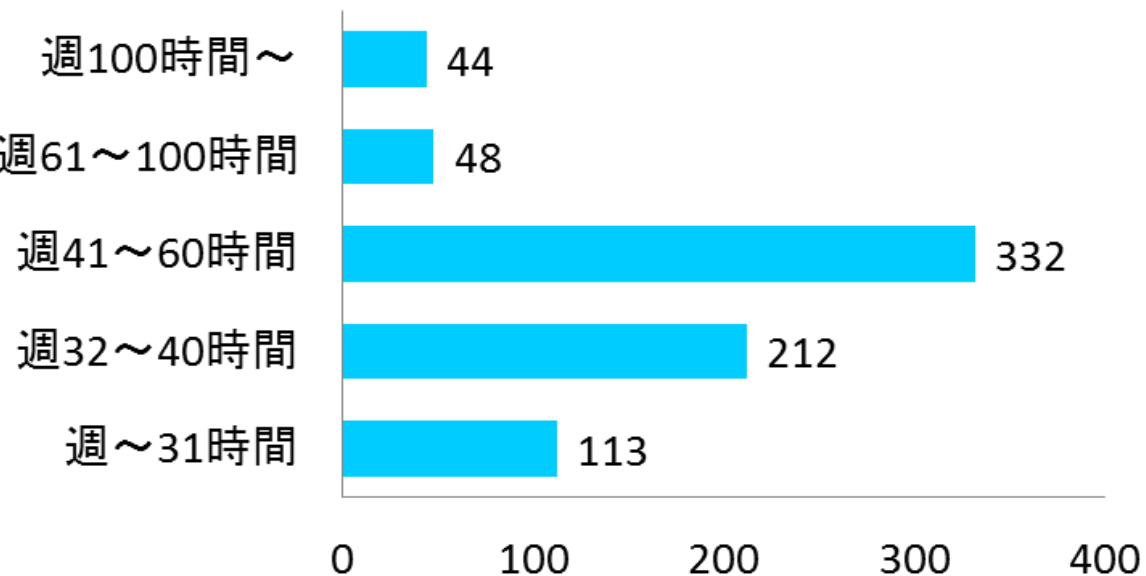


図3 対象者の1週間あたり労働時間

結果・考察② 就業女性の食生活

対象者の1日平均摂取エネルギーは、1479kcalであった(図示なし)。また、朝食欠食率(毎日朝食を食べている者以外の割合)は36%であった(図4)。日本人の食事摂取基準2015年版と比較して摂取量が不足していた栄養素は図5に示す通りであり、これらの栄養素摂取不足が就業女性の健康不良につながる可能性が示唆された。

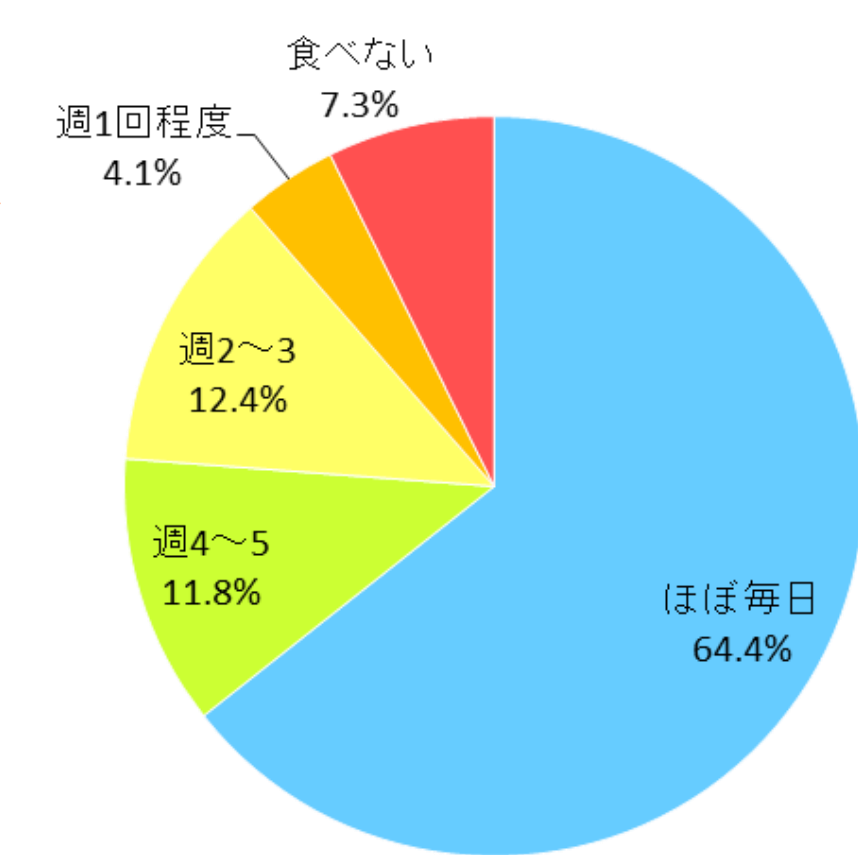


図4 対象者の朝食摂取状況 アンケートにより抽出した結果

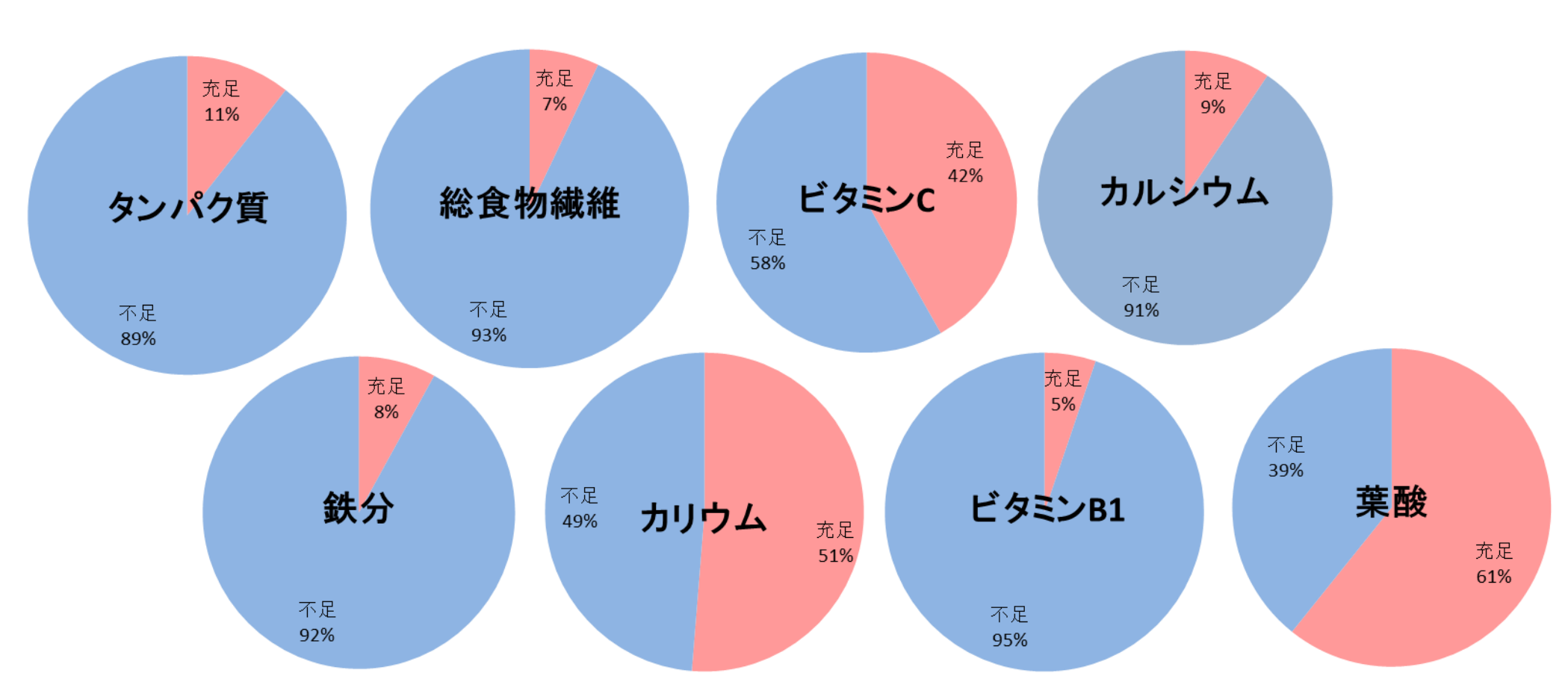


図5 日本人の食事摂取基準中の推奨摂取量に比べて多くの対象者で摂取量が不足していた栄養素

結果・考察③ 労働時間と食生活

労働時間が長くなると、朝食欠食率が上がり、摂取エネルギーが下がる傾向にあることがわかった(図6)。また、労働時間が長くなるほど、炭水化物、鉄、亜鉛、カルシウムの摂取量が減少し、アルコール、ハンバーグ、焼き肉、揚げものの摂取量が増加する傾向にあった(図7)。

これまでの結果も併せて考えると、図8に見られるような流れで就業女性の健康が損なわれる可能性が示唆される。

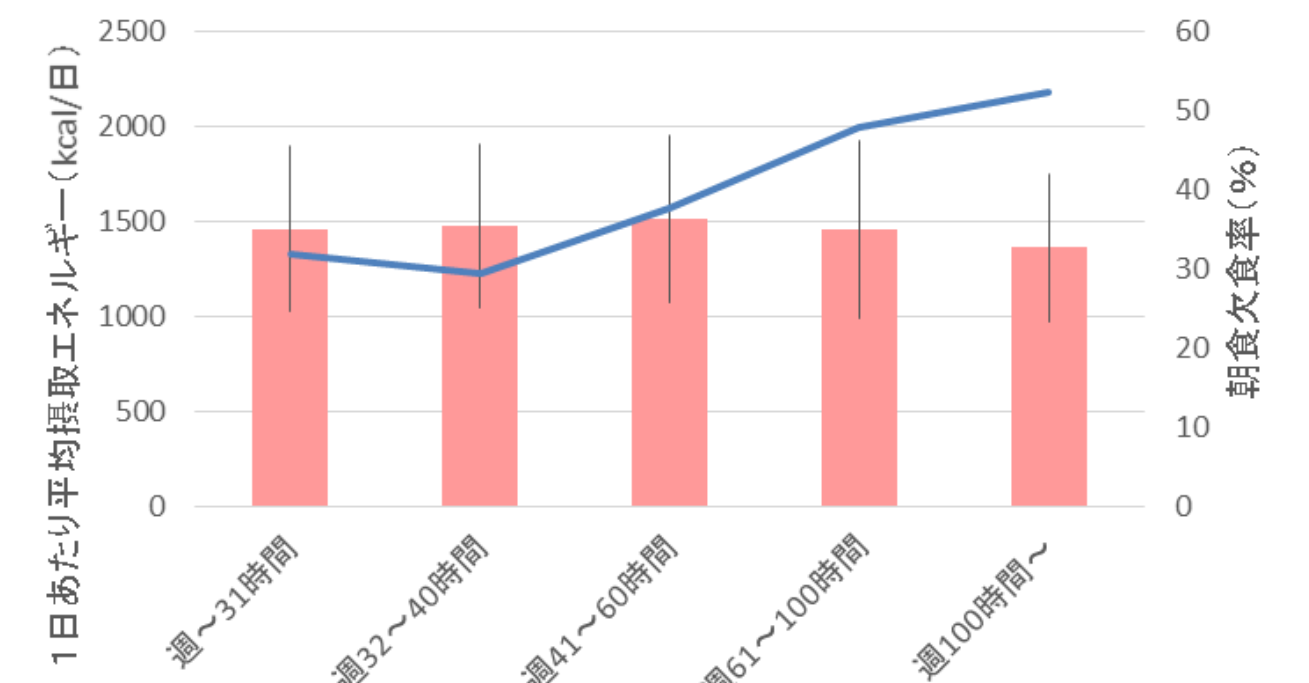


図6 労働時間別の摂取エネルギーと朝食欠食率

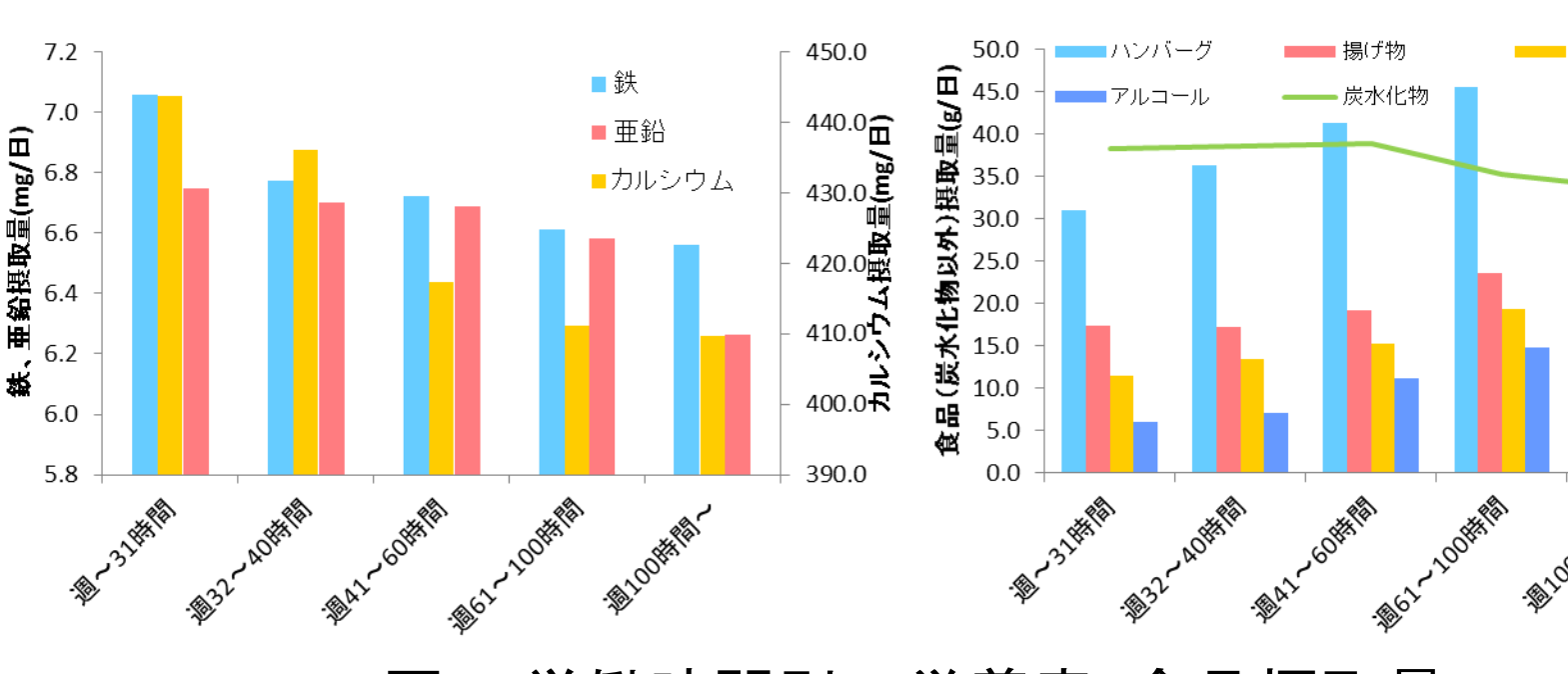


図7 労働時間別の栄養素・食品摂取量

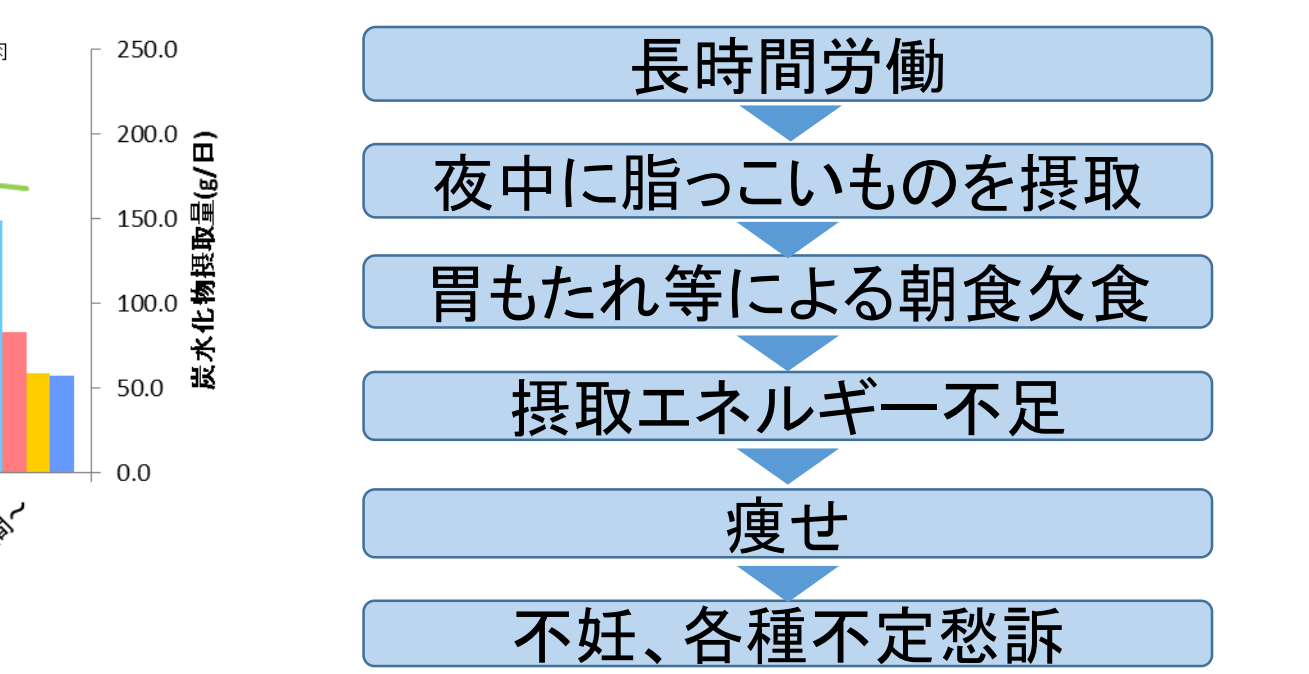


図8 想定される就業女性の健康悪化フロー

結果・考察④ 不定愁訴と食生活

対象者の就業女性は、肩こりや冷え性など、さまざまな不定愁訴に悩んでいた(図9)。

不定愁訴別における栄養素の摂取状況では、冷え性においてビタミン B1・ビタミン B2・タンパク質・鉄、便秘においてマグネシウム・食物繊維・タンパク質・カルシウム、肩こりに対してビタミン D、疲れやすさにおいて鉄・ビタミン B12 の摂取量が有意に低かった(p<0.05)。また、疲れやすさにおいては洋菓子の摂取が有意に高く(p<0.05)、コーラとアイスの摂取量が多い傾向にあった。(図10, A-E)

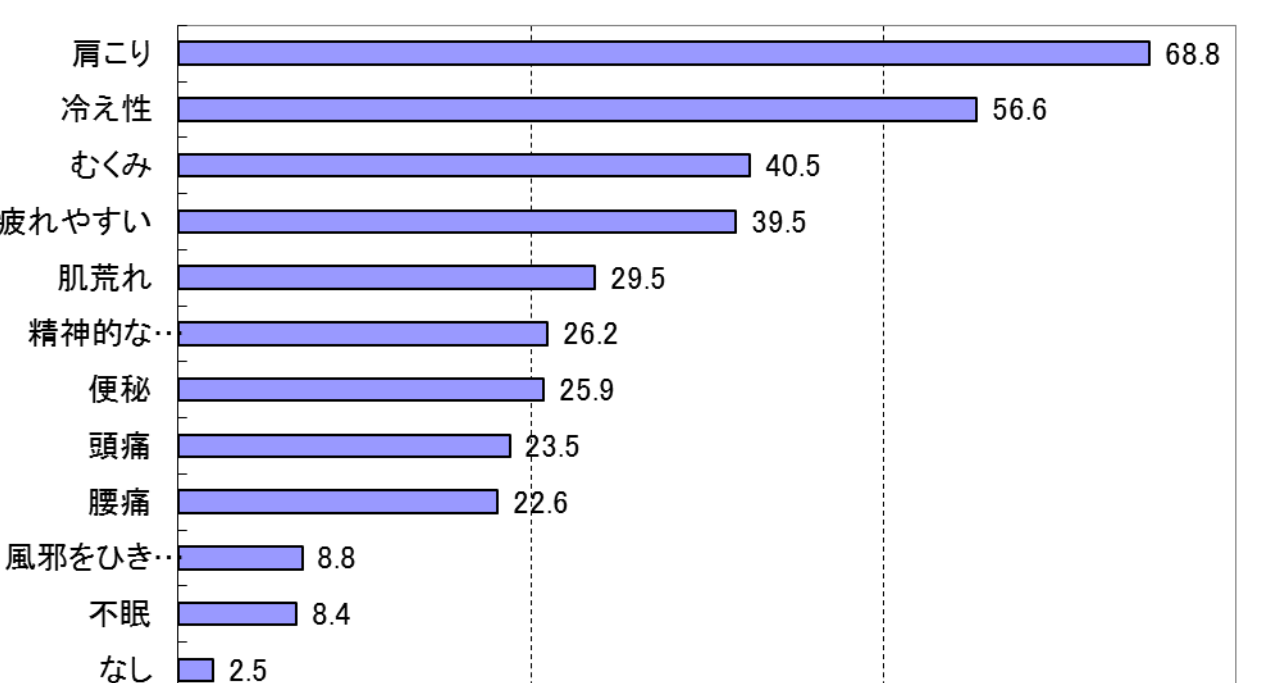


図9 調査対象者の不定愁訴保有率

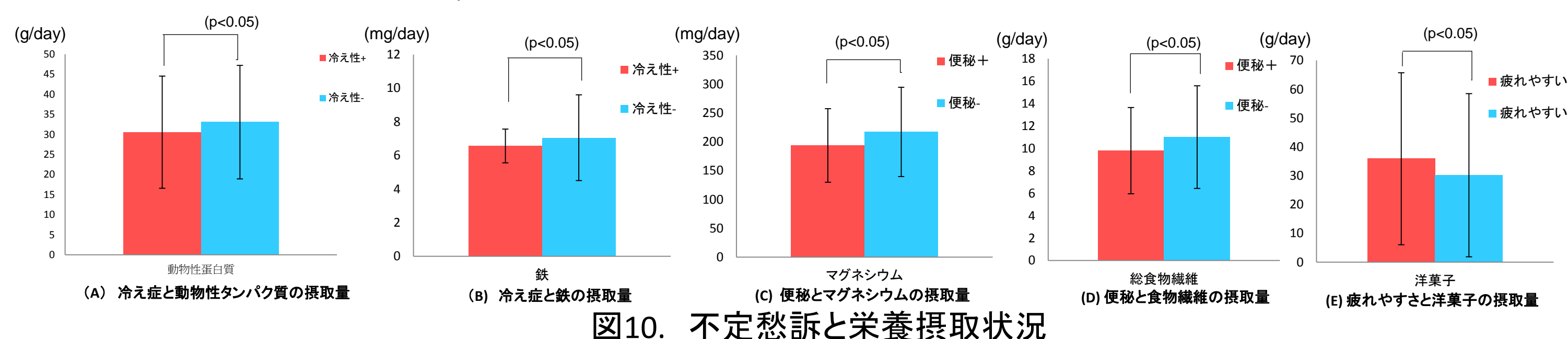


図10. 不定愁訴と栄養摂取状況 有意差検定はunpaired t-testにより行った。

結果・考察⑤ 保健室実施による意識変化

体型と月経・排卵の関係についての知識は過半数の女性が有していなかった(図11)。しかし、マンツーマンの食生活指導を含む保健室終了後、9割近くの女性がBMI、体脂肪を適正範囲に収めようという意識を持った(図12)。再度カウンセリングを希望する声も多く寄せられ(図13)、女性就業者たちは自分の体に関する情報の積極的な提供を希望していることが伺える。「情報へのアクセスの改善・向上」は今後の大きな課題である。

(図10~12の結果は、結果・考察④の解析に用いなかった保健室参加者も入れた、968名での結果である。)

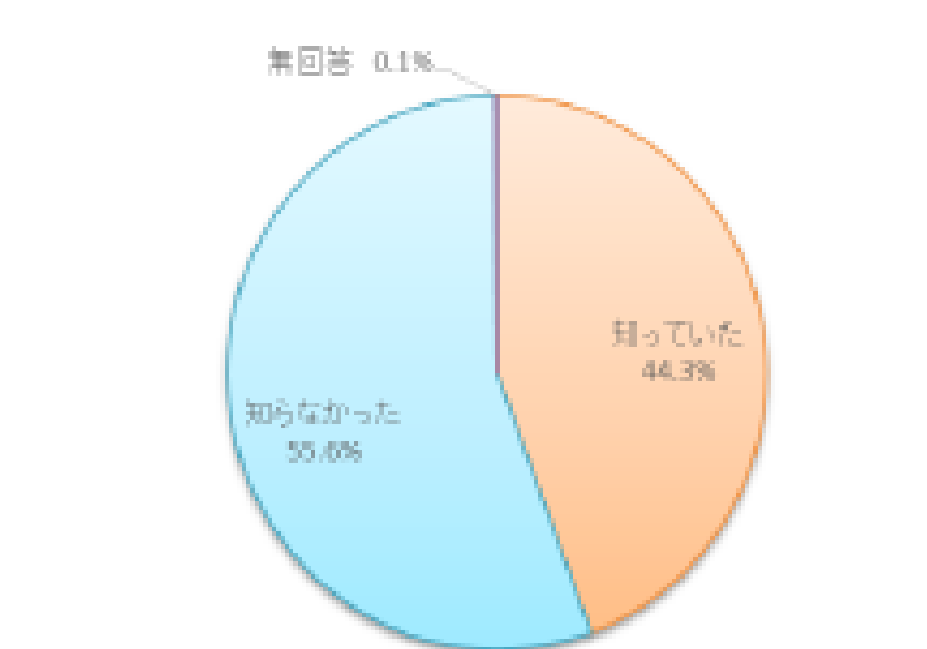


図11 体型と月経・排卵の関係について知っていた女性の割合

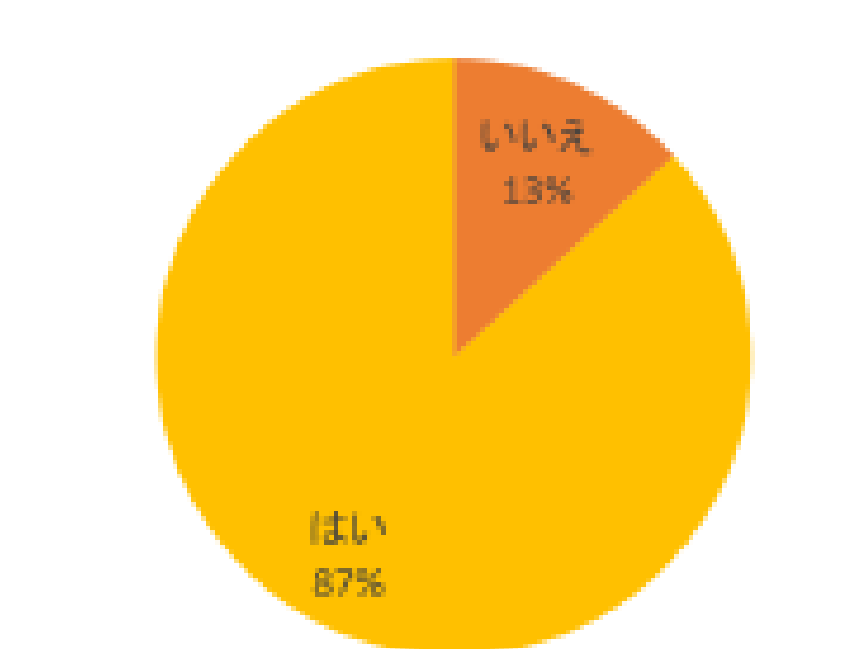


図12 保健室終了後、BMI、体脂肪を適正範囲に収めようという意識を持った女性の割合

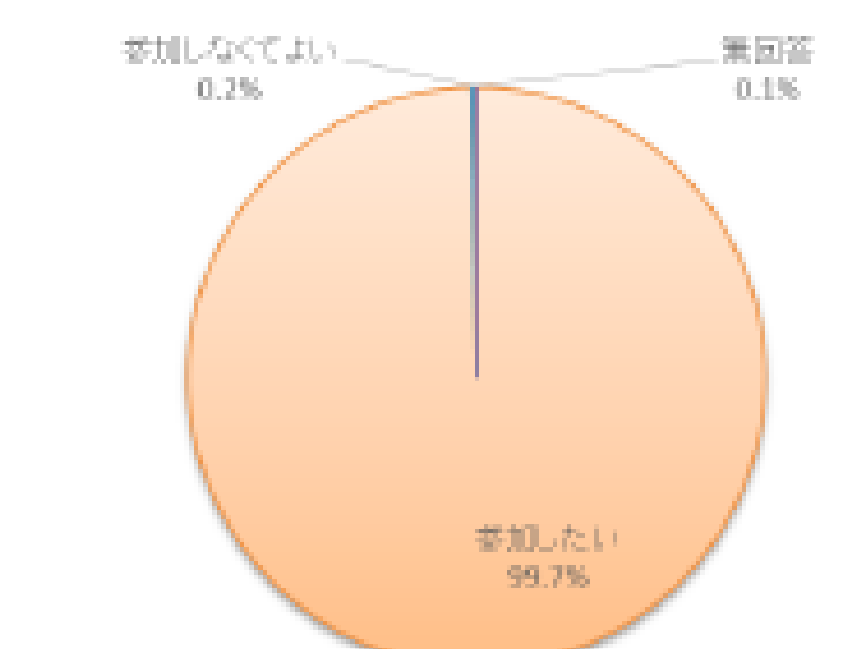


図13 保健室への再来希望

結論

20、30代の就業女性を対象として、体型、労働時間、栄養摂取状況、不定愁訴の状況などを調査した。結果、不妊や各種不定愁訴に繋がるであろう「痩せ」の対象者が多くおり、その原因の一つが、長時間労働が一因となるような朝食欠食であることが示唆された。

実践 ~調査結果をアクションにつなげる~

知識を得た後、実践的に食を補充する場として、丸ビル内の飲食店にて、和朝食の提供を行った(写真2)。また、今年9月には、本調査結果に関するトークショーや測定、食品メーカー等のブース出展を含むイベントを丸ビルにて開催した。より多くの就業女性に自分の体を知り、対策を考えてもらうきっかけづくりとして、雑誌Tarzan(マガジンス)とのコラボにより書籍も発行した(写真3)。

今後も、得た知識を無理なく自分の生活習慣に落とし込むための環境の整備が求められる。



写真2 提供した朝食の一例



写真3 本調査をもとに発行した書籍

謝辞
実施・解析協力

「まるのうち保健室」は一般社団法人ラブテリと三菱地所株式会社との共同開催です。深く感謝申し上げます。鶴田麻里子(一般社団法人ラブテリ)、奈良岡佑南(順天堂大学大学院・医学系研究科)、田淵泰菜、横尾美星