

朝食に菓子パンのみを食べる人の食生活に関する調査

ヒラミツ ヨシミチ
平光 良充*

目的 朝食に菓子パンのみを食べる人の食生活を、理想的な朝食を食べる人および朝食に何も食べない人と比較することを目的として調査を行った。

方法 名古屋市が2012年1月に実施した『健康に関する市民アンケート』のうち、朝食および食生活に関する設問の回答結果について分析を行った。朝食の摂取頻度が「ほとんど毎日食べる」であり、かつ朝食の内容が「ご飯類中心」または「パン類中心」である人を理想食群、朝食の摂取頻度が「ほとんど毎日食べる」であり、かつ朝食の内容が「菓子パンのみ」である人を菓子パン群、朝食の摂取頻度が「ほとんど食べない」であり、かつ朝食の内容が「食べていない」である人を欠食群と定義した。

結果 理想食群が1,289人、菓子パン群が19人、欠食群が95人であった。菓子パン群は理想食群と比較して野菜、果物、旬の食材やカルシウムを摂取することを心掛けている人の割合が有意に低く、間食をよくする人の割合が高い傾向があり、1日のうち少なくとも1食は栄養バランスがとれた適量の食事を摂取している日の頻度も有意に低かった。菓子パン群は、欠食群と比較して野菜をたくさん摂取することを心掛けている人の割合が有意に低かった。

結論 朝食に菓子パンのみを食べる人は、単に朝食の栄養バランスが悪いだけに留まらず、昼食や夕食など他の時間帯の食事においても食事内容が好ましくない状態にある可能性が考えられる。したがって、朝食に菓子パンのみを食べる人に対しては、昼食や夕食において、野菜の摂取など栄養バランスがとれた食事を食べるように啓発する必要があると考えられる。

キーワード 朝食、菓子パン、食生活、欠食、栄養バランス

I 緒 言

平成27年国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、わが国における朝食の欠食率は男性で14.3%、女性で10.1%であった。朝食の欠食率を性・年齢階級別にみると、男性は30歳代、女性は20歳代で最も高く、それぞれ25.6%、25.3%であった。朝食を欠食することは、肥満¹⁾、2型糖尿病²⁾、脳出血³⁾などの危険性を高めることが報告されており、朝食の欠食率を低下させることが国民の健康増進のためには重要

である。

平成27年国民健康・栄養調査では、朝食の内容が「食事をしなかった場合」「錠剤などによる栄養素の補給や栄養ドリンクのみの場合」「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」は朝食を欠食したと定義している。名古屋市においても同様に、『名古屋市食育推進計画（第1次）』（2007年度～2010年度計画）および『名古屋市食育推進計画（第2次）』（2011年度～2015年度計画）では、朝に菓子・果物などのみを食べている人は朝食を欠食したと定義していた。しかし、平成27年国民健康・栄養調査によると、朝に何も食べない人の

* 名古屋市衛生研究所研究員

割合は男性が5.4%，女性が3.1%であり，特に20～30歳代男性や20歳代女性では10%以上の人が朝に何も食べないと回答していた。また，名古屋市が2014年11月に実施した『食育に関するアンケート調査』においても，市民全体の6.5%が朝に何も食べないと回答した⁴⁾。そこで，まず朝に何か食べてもらう習慣を身につけてもらうことを目的として，2016年度から開始した『名古屋市食育推進計画（第3次）』（2016年度～2020年度計画）では朝食の定義を変更し，朝食として菓子（菓子パンを含む）・果物などのみを食べている人も「朝食を食べている」とみなすこととなった。この計画の方針転換は新聞・テレビなどで報道され，“菓子パン朝食OKへ”などと紹介された⁵⁾。

名古屋市の調査⁴⁾によると，若者を中心に朝食として菓子パンのみを食べている人の割合が高く，20～30歳代男性では10%を超えていた。栄養バランスが優れている「ご飯類中心」または「パン類中心」の朝食を食べている人と，栄養バランスが劣っている菓子パンのみの朝食を食べている人では，単に朝食の内容だけでなく，食生活全般に差異が生じている可能性が考えられる。しかしながら，朝食に菓子パンのみを食べる人の食生活についての調査はこれまで見当たらない。そこで，朝食に菓子パンのみを食べる人の食生活を，理想的な朝食を食べる人および朝食に何も食べない人と比較することを目的として調査を行った。

Ⅱ 方 法

名古屋市が2012年1月に実施した『健康に関する市民アンケート』（以下，アンケート）のうち，朝食および食生活に関する設問の回答結果について分析を行った。アンケートは，名古屋市内在住の16歳以上の市民のうち住民基本台帳から無作為抽出された10,000人を対象として実施した。アンケートは無記名調査であり，郵送法により配布・回収した。アンケートの有効回答者は3,453人（回収割合34.5%）であった。

アンケートでは，朝食の摂取頻度を「朝食を

毎日食べていますか？」と尋ね，「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の4段階で回答を得た。また，朝食の内容については，「朝，主に食べるものは何ですか？」と尋ね，「ご飯類中心」「パン類中心」「菓子パンのみ」「シリアルのみ」「果物のみ」「飲み物（ヨーグルトを含む）のみ」「栄養ドリンクのみ」「その他」「食べていない」の9個の選択肢の中から一つを選択してもらった。本調査では，朝食の摂取頻度が「ほとんど毎日食べる」であり，かつ朝食の内容が「ご飯類中心」または「パン類中心」である人を理想食群，朝食の摂取頻度が「ほとんど毎日食べる」であり，かつ朝食の内容が「菓子パンのみ」である人を菓子パン群，朝食の摂取頻度が「ほとんど食べない」であり，かつ朝食の内容が「食べていない」である人を欠食群と定義した。食生活に関する設問は，「野菜をたくさん食べるようにしていますか」「1日の中で果物を食べるようにしていますか」「旬の野菜や果物を食べるようにしていますか（以下，旬の食材）」「塩分を控えるようにしていますか」「牛乳・乳製品・豆類・緑黄色野菜などカルシウムに富む食品を食べるようにしていますか」「動物性脂肪（魚を除く）を多く含む食品を食べ過ぎないようにしていますか」「間食をよくしますか」「自分の食生活に問題があると思っていますか」の8個の設問については「はい」「いいえ」の2択で回答を得た。また，「1日のうち少なくとも1食は，栄養バランスがとれた適量の食事をとっていますか」という設問について，「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の4段階で回答を得た。

高齢者は朝食に菓子パンのみを食べる人の割合が低く⁴⁾，また高齢者と非高齢者は食生活が異なることが予測されるため，分析対象者の年齢を59歳以下に限定して分析を行った。

群間比較に際しては，設問が2択形式である場合はFisherの正確確率検定を使用した。2択形式でない場合はMann-WhitneyのU検定を使用した。統計処理はSPSS Ver.21を使用し，有

意水準は両側5%とした。また、検定の多重性を考慮してp値はHolm法による調整を行った。

倫理的配慮については、当該アンケートの依頼文書の中で、回答結果は名古屋市の健康福祉行政を評価する目的のみに使用すること、無記名調査であるため個人が特定されないことを明記した。また、アンケートの回答データは、調査担当部署である名古屋市健康福祉局健康増進課からCD-Rに保存された状態で提供を受け、情報漏洩を防止する目的で、外部ネットワークに接続していない特定のコンピューターのみを使用して統計処理を行った。

Ⅲ 結 果

(1) 分析対象者

理想食群が1,289人(男500人,女789人)、菓子パン群が19人(男11人,女8人)、欠食群が95人(男63人,女32人)であった。性別は、理想食群と欠食群の間で有意な差がみられた(p<0.01)が、その他の群間においては有意な差はみられなかった。年齢(平均年齢±標準偏差)は、理想食群が41.2±11.9歳、菓子パン群が38.2±11.3歳、欠食群が42.2±14.7歳であり、各群間に有意な年齢差はみられなかった。

(2) 朝食の内容と食生活の関連

朝食の内容と食生活の関連を表1、表2に示

表1 朝食の内容と食習慣の関連

(単位 人, ()内%)

	理想食群(1,289人)		菓子パン群(19人)		欠食群(95人)		Fisherの正確確率検定		
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	理想食群 vs. 菓子パン群	理想食群 vs. 欠食群	菓子パン群 vs. 欠食群
野菜をたくさん食べるようにしていますか	1 023(79.4)	252(19.6)	7(36.8)	12(63.2)	63(66.3)	31(32.6)	<0.01*	<0.01*	0.02*
1日の中で、果物を食べるようにしていますか	711(55.2)	562(43.6)	1(5.3)	18(94.7)	21(22.1)	73(76.8)	<0.01*	<0.01*	0.12
旬の野菜や果物を食べるようにしていますか	964(74.8)	309(24.0)	4(21.1)	15(78.9)	37(38.9)	57(60.0)	<0.01*	<0.01*	0.19
塩分を控えるようにしていますか	742(57.6)	533(41.3)	8(42.1)	11(57.9)	41(43.2)	53(55.8)	0.34	0.02*	1.00
カルシウムに富む食品を食べるようにしていますか	1 035(80.3)	238(18.5)	11(57.9)	8(42.1)	49(51.6)	45(47.4)	0.03*	<0.01*	0.80
動物脂肪(魚を除く)を多く含む食品を食べ過ぎないようにしていますか	818(63.5)	454(35.2)	8(42.1)	11(57.9)	51(53.7)	43(45.3)	0.17	0.12	0.45
間食をよくしますか	763(59.2)	518(40.2)	16(84.2)	3(15.8)	47(49.5)	46(48.4)	0.07	0.10	0.03*
自分の食生活に問題があると思っていますか	672(52.1)	17(1.3)	13(68.4)	6(31.6)	78(82.1)	16(16.8)	0.25	<0.01*	0.40

注 * p<0.05, Holm法による調整後p値, 無回答を含む。

表2 1日1食は栄養バランスがとれた食事をとっている人の割合

(単位 人, ()内%)

	理想食群(1,289人)	菓子パン群(19人)	欠食群(95人)	Mann-Whitney検定		
				理想食群 vs. 菓子パン群	理想食群 vs. 欠食群	菓子パン群 vs. 欠食群
合計	1 289(100.0)	19(100.0)	95(100.0)			
ほとんど毎日	785(60.9)	4(21.1)	21(22.1)	<0.01*	<0.01*	1.00
週4~5日	281(21.8)	6(31.6)	19(20.0)			
週2~3日	163(12.6)	5(26.3)	31(32.6)			
ほとんどとっていない	59(4.6)	4(21.1)	23(24.2)			

注 * p<0.05, Holm法による調整後p値, 無回答を含む。

した。菓子パン群は、理想食群や欠食群と比較して野菜をたくさん摂取することを心掛けている人の割合が有意に低かった。菓子パン群は、理想食群と比較して果物の摂取、旬の食材の摂取、カルシウムに富む食品の摂取を心掛けている人の割合が有意に低かったが、これらについて菓子パン群と欠食群の間に有意な差はみられなかった。菓子パン群は、欠食群と比較して間食をよくしている人の割合が有意に高く、また有意な差ではなかったが理想食群よりも割合が高い傾向がみられた。自分の食生活に問題があると思っている人の割合は、欠食群が最も高く、次いで菓子パン群、理想食群の順であった。

1日のうち少なくとも1食は栄養バランスのとれた適量の食事を摂取している日の頻度を見ると、菓子パン群は理想食群と比較して有意に低かったが、菓子パン群と欠食群の間に有意な差はみられなかった。

Ⅳ 考 察

本調査結果によると、菓子パン群は、理想食群と比較して野菜、果物、旬の食材やカルシウムを摂取することを心掛けている人の割合が低く、間食をよくする人の割合が高い傾向があり、1日のうち少なくとも1食は栄養バランスのとれた適量の食事を摂取している日の頻度も低かった。この結果から、菓子パン群は、理想食群と比較して、単に朝食の栄養バランスが悪いだけに留まらず、昼食や夕食など他の時間帯の食事においても食事内容が好ましくない状態にある可能性が考えられる。したがって、菓子パン群に対しては、昼食や夕食において、野菜の摂取など栄養バランスのとれた食事を食べるように啓発する必要があると考えられる。

菓子パン群は、欠食群と比較して野菜をたくさん摂取することを心掛けている人の割合が低く、間食をよくする人の割合が高かった。また、菓子パン群と欠食群では、果物や旬の食材、カルシウムの摂取を心掛けている人の割合や、1日のうち少なくとも1食は栄養バランスのとれた適量の食事を摂っている人の割合に有意な差

はみられなかった。このことから、菓子パン群は、欠食群と比較して食生活が好ましい状態とはいえないと考えられる。中学生を対象とした先行調査⁶⁾においても、朝食が「主食のみ」や「欠食」である人は、「主食+主菜+副菜」である人と比較して自覚疲労感が強いと報告されている。また、成人男性を対象とした先行調査⁷⁾においても、主食のみの朝食を食べた群は、栄養バランスのとれた朝食を食べた群と比較して自覚疲労感が強く、集中力が低いことが報告されている。したがって、単に朝食に何かを食べるだけでなく、栄養バランスのとれた朝食を食べることが心身ともに健康的な生活を送るために重要と考えられる。朝食として菓子パンのみを食べることは、「ご飯類中心」または「パン類中心」の栄養バランスのとれた朝食を食べる習慣を身につけるための第一歩としては意義があるとは考えられる。しかし、最終的には「ご飯類中心」または「パン類中心」の栄養バランスのとれた朝食を食べる習慣が身につくように住民に対して啓発していくべきと考えられる。

なお、今回の調査は横断調査であるため、朝食の内容と食生活の因果関係については言及できない。また、菓子パン群の分析対象者数が少なかったため、性別、年齢階級について層化した詳細な分析ができなかった。それらの点については、今後の検討課題としたい。

Ⅴ 結 語

朝食に菓子パンのみを食べている人は、「ご飯類中心」や「パン類中心」の理想的な朝食を食べている人と比較して、野菜をたくさん摂ることを心掛ける人の割合が低いなど、食生活が好ましくない状態であった。また、朝食に菓子パンのみを食べている人は、朝食に何も食べない人と比較して食生活が好ましい状態にあるとはいえなかった。

文 献

- 1) Yunsheng M, Elizabeth RB, Edward JS, et al.

- Association between Eating Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population. *American Journal of Epidemiology* 2003 ; 158(1) : 85-92.
- 2) Uemura M, Yatsuya H, Esayas Haregot Hilawe, et al. Breakfast Skipping is Positively Associated With Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus : Evidence From the Aichi Workers' Cohort Study. *Journal of Epidemiology* 2015 ; 25(5) : 351-8.
- 3) Kubota Y, Iso H, Sawada N, et al. Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease : The Japan Public Health Center-Based Study. *Stroke* 2016 ; 47(2) : 477-81.
- 4) 名古屋市健康福祉局健康部健康増進課. 名古屋市食育推進計画 (第3次) 2016 : 8.
- 5) 朝日新聞. 2015年11月29日朝刊 (名古屋版) 2015 : 33.
- 6) 池田順子, 永田久紀, 米山京子, 他. 中学生の食生活, 生活習慣と血液性状及び疲労自覚症状との関連. *日本栄養・食料学会誌* 1994 ; 47(2) : 131-8.
- 7) 樋口智子, 濱田広一郎, 今津屋聡子, 他. 朝食欠食および朝食のタイプが体温, 疲労感, 集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響. *日本臨床栄養学会雑誌* 2007 ; 29(1) : 35-43.