

<食生活と健康診断に関する意識調査>

- 毎日の食生活で栄養バランス等に気を使っている人は 75.6%
- 夫の食生活を気にしている妻は 85.4%で、そのうち夫の体で最も気になる臓器 1 位は「肝臓」
- 約 8 割の女性は肝臓ケアを意識しておらず、約 6 割は、健康診断での肝臓の数値も気にしていない。

**気にする臓器 No.1 は、肝臓に！ 夫の肝臓は気になるが、
約 8 割の女性は自分の肝臓ケアに意識していないことが判明！**

カゴメ株式会社(社長:寺田直行、本社:愛知県名古屋市)は、2015年4月11日(土)~4月13日(月)、「食生活と健康診断に関する意識調査」を実施し、東京、愛知、大阪の20代~50代の男女1,000名の回答を集計しました。

一年を通し、春は健康診断を受診される方が多く、厚生労働省の「平成24年 労働者健康状況調査」によると、過去1年間に会社が実施した定期健康診断の受診者の割合は88.5%で平成19年時の調査結果(86.9%)と比べて受診率は増加しました。しかし、日本人間ドック学会の「2012年『人間ドックの現況』」によると、人間ドックの受診者で生活習慣病関連項目に異常ありと診断された人の割合は、肝機能異常が32.4%(平成19年調査時25.7%)、高コレステロールが31.5%(平成19年調査時25.7%)、肥満が29.3%(平成19年調査時25.0%)と6項目で年々増加傾向を示しています。このように健康診断の受診率は増加し健康意識は高まっていますが、生活習慣病の疑いを持たれる人の割合は増えており、意識と実態にギャップがあることが見受けられました。

そこで今回カゴメは、健康診断、診断結果から日頃の食生活までの意識や実態を明らかにするため、調査を実施しました。

<主な調査結果サマリー>

1.食生活を気にしている人の63.4%は健康診断や人間ドッグの結果を配偶者・パートナー同士で見せ合っている！

・毎日の食生活で栄養バランス等に気を使っている人は75.6%。さらに、気を使っている人の63.4%が、配偶者・パートナーと健康診断や人間ドッグの結果を見せ合うと回答

2.夫の食生活を気にしている妻は85.4%！一方、夫の3人に1人以上は妻の食生活を気にしていない

・夫の食生活・栄養バランスを気にしている既婚女性は85.4%。一方、妻の食生活・栄養バランスを気にしている既婚男性は62.6%にとどまり、3人に1人以上は気にしていないという結果に至った

3.食生活を気にしている妻が夫の体で最も気になる臓器1位は「肝臓」

・食生活を気にしている既婚女性の夫の最も気になる臓器1位は「肝臓」(20.9%)となり、「胃」(15.0%)、「血管」(14.4%)と続いた。

4.自分の肝臓ケアに対して意識している人の8割以上は、配偶者・パートナーの食生活を気にしている！

・肝臓ケアを意識している人の9割以上(91.4%)は、自分の食生活・栄養バランスを気にしており、さらに8割以上(88.1%)が配偶者・パートナーの食生活・栄養バランスを気にしていると回答

5.約8割の女性は肝臓ケアに対し意識していない！さらに約6割は、健康診断での肝臓の数値も気にしない

・約8割(79.2%)の女性が日々の生活で肝臓ケアを気にしておらず、さらに約6割(57.2%)は健康診断の時の肝臓の数値も気にせず、男性(気にしていない、41.6%)と比べて、高い結果に至った

<調査概要>

調査主体:カゴメ株式会社

調査方法:アンケート調査(インターネット調査による)

調査対象:東京・愛知・大阪の20代~50代の男女

回答数:1,000名

調査日:2015年4月11日(土)~4月13日(月)

監修者:西崎 泰弘先生(東海大学医学部健康管理学教授 附属東京病院副院長 健診センター長・慶應義塾大学医学部客員教授・日本肝臓学会専門医 指導医 評議員(東部会))

<監修者の西崎泰弘先生のコメント>



西崎 泰弘先生 (にしざき・やすひろ)

東海大学医学部健康管理学教授 附属東京病院副院長 健診センター長・
慶應義塾大学医学部客員教授・日本肝臓学会専門医 指導医 評議員(東部会)

1986年東海大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部大学院、UCLA リサーチフェロー、
東海大学医学部消化器内科学准教授を経て2013年より現職。
消化器・肝臓病学、健診・人間ドック、抗加齢医学に関する研究業績や著述多数。
著書に『イラスト図解 検査の仕組み・検査値の読み方』(日本実業出版社)

確かに春は身体がだるいと感じているヒトが多い季節です。日本ではいわゆる「年度替わり」の時期であり、転居や人事異動など社会的な変化が最も発生する時期と言えます。何かと忙しくまたストレスやプレッシャーが大きい訳ですが、これに環境要因が更なる負担を与えます。と申しますのも気温差や日の出時間の変化が1年でも最も大きいのがこの時期で、例えば3-5月の平均気温の差異は+9.5℃と、9-11月の-9.7℃の次に大きく、日の出時間は3月10日から4月10日の1月で44分も早くなり、メラトニンの分泌を抑制して寝不足を招きます。そしてこの疲れに追い打ちを掛けるのが歓迎会などの行事です。肝臓がお酒と疲労物質の解毒でフル回転しなくてはいけない時期と思われ、最新の研究成果でγ-GTPやALTなど、肝機能の値を改善する効果が認められたブロッコリースプラウト等に含まれるスルフォラファン*という成分は、私たちの心強い味方と云えると思います。

●食生活に気を使うだけでなく、具体的に健康を得る方策を学び、改善することが必要

食生活に気を使う人が、パートナーと自分の健康状況を共有し合っているのは素晴らしいことです。しかしその割合が60%というのは意外に少ないと感じました。一方、食生活に気を使わない人でも30%以上が情報を共有しているというのは多いと感じました。既婚女性の85.4%の人が「夫の食生活・栄養バランス等が気になる」または「どちらかと言えば気になる」と回答したことを考えますと、恐らく年齢や婚前、既婚の差が影響した可能性が考えられます。女性は、食を健康の直結要因として捉えて居ることが理解されます。しかしここまでは、いわゆる行動変容における「関心期」。要は「気にしてどうするか?」であり、そこから先に進まなければ健康は獲得できません。是非、厚生労働省の「食事バランスガイド」などを見て健康を保持するための食事について具体的に学んで頂ければと思います。

●実は“女性”も要注意！アルコールを飲まない人も、肝臓への関心を持つべき！

一方、既婚女性の約2割が夫の「肝臓」を気にしており、部位別順位の1位であった割には、女性で肝臓の数値を気にしないヒトの割合が高かったのは、問題ありと云えます。既婚女性が夫の肝臓を気にするのは、恐らく脂肪肝やアルコールの影響についてかと思われそうですが、**肝硬変や肝臓ガンになることもある非アルコール性脂肪肝炎(NASH)は、実は女性に多く、またアルコールによる肝臓へのダメージも男性より女性の方が受けやすいことが分かっています。**とくに女性は、閉経後に筋肉が明らかに減る傾向があり、見た目が太っていないでも体脂肪率が高い「隠れ肥満」に陥って脂肪肝へのリスクが高まります。**ですから、アルコールを飲む方はもちろん、飲まない方も肝臓への関心を是非持って頂きたいと思います。**

肝臓をいたわるためには、アルコールはエタノール量換算で25g/日以下(ビール500ml以内)、脂肪と炭水化物の総量が多くなるように気をつけ、適度な運動をしつつ良質な蛋白質を摂取することが推奨されます。とくにタウリンや分岐鎖アミノ酸は肝臓の治療にも用いられており、イカ、タコ、エビや皮を外した鶏肉や魚はお勧めです。一方、スルフォラファン*は細胞を傷つける活性酸素を低減して脂肪肝を伴う肝障害に良い効果をもたらすことが私達の研究により実証されました。脂肪肝など肝臓が気になる方にはお勧めです。

●肝臓は人体最大の化学工場！健康は肝臓から。

今回、肝臓ケアを意識している人達の約9割以上が配偶者やパートナー、あるいは自分自身の栄養バランス等に気を使っていると答え、大変喜ばしい結果でした。**肝臓は人体最大の化学工場であり、あらゆる栄養素の代謝に中心的に働く臓器です。健康は肝臓から、脂肪肝を回避してメタボリック症候群や生活習慣病にならないよう日頃から気をつけましょう。**

※スルフォラファンは、米国を代表する医学校であるジョンズ・ホプキンス医科大学のポール・タラレー博士らにより、がん予防効果が期待される成分としてブロッコリーから発見されました。植物の中では前駆物質であるスルフォラファングルコシノレートの状態が存在し、ブロッコリーやブロッコリースプラウトを咀嚼する際ないしは腸管内で植物体や腸内細菌が持つ酵素と反応し、スルフォラファンに変化して体内に吸収されます。解毒作用、抗酸化作用、抗炎症作用などを示すことから、様々な疾病の予防・改善に有効である可能性が多数報告されています。当社でも、東海大学医学部附属東京病院副院長・教授 西崎泰弘先生を中心とする研究グループとの共同研究で、スルフォラファンを継続的に摂取することによって肝機能が改善されることを、γ-GTPなどの肝機能マーカーの値が高い男性を対象とした試験で明らかにしています。

<調査結果詳細>

1.食生活を気にしている人の63.4%は健康診断や人間ドッグの結果を配偶者・パートナー同士で見せ合っている！

多くの企業では春に健康診断が行われ、健康管理や食生活の改善等意識が高くなる季節でもあります。では、どれぐらいの人が食生活に気を使っているのでしょうか。

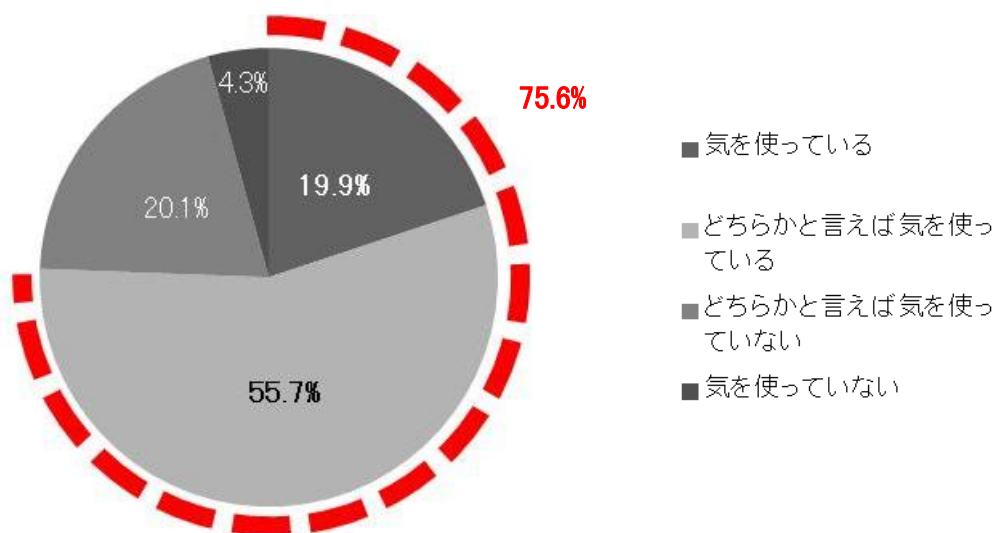
そこで、まず毎日の食生活で栄養バランス等に気を使っているかどうか聞いたところ、「気を使っている」、「どちらかと言えば気を使っている」と答えた人は、全体の75.6%でした。【図1】

次に、食生活に気を使っていると答えた人に、配偶者・パートナーと健康診断や人間ドッグの結果を見せ合うかどうかを聞いたところ、63.4%が「見せ合う」と回答しました。【図2】

一方、食生活に気を使わないと答えた人は、6割以上が「見せ合っていない」と回答しました。【図3】

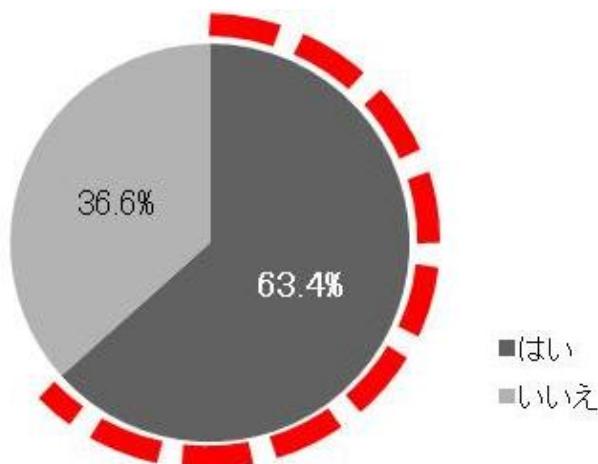
食生活に気を使う人は、配偶者・パートナーと自分の健康状況を共有し、互いに健康について気にかけている様子がわかります。一方、食生活に気を使わない人は、配偶者・パートナーの健康にはあまり興味がないのかもしれない。

【図1】毎日の食生活に関して、栄養バランス等に気を使っていますか？(SA, n=1000)



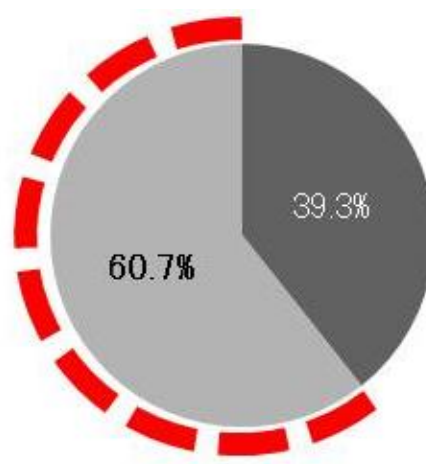
【図2】健康診断や人間ドッグの結果を配偶者またはパートナーと見せ合ったことはありますか？

(SA, 毎日の食生活で栄養バランス等に気を使っていると回答した男女 n=756)



【図3】健康診断や人間ドッグの結果を配偶者またはパートナーと見せ合ったことはありますか？

(SA, 毎日の食生活で栄養バランス等に気を使っていないと回答した男女 n=244)



2.夫の食生活を気にしている妻は 85.4%！一方、夫の3人に1人以上は妻の食生活を気にしていない

次に、既婚女性に「夫の食生活・栄養バランス等が気になりますか？」と聞きました。その結果、85.4%の人が「気になる」「どちらかと言えば気になる」と回答しました。【図4】

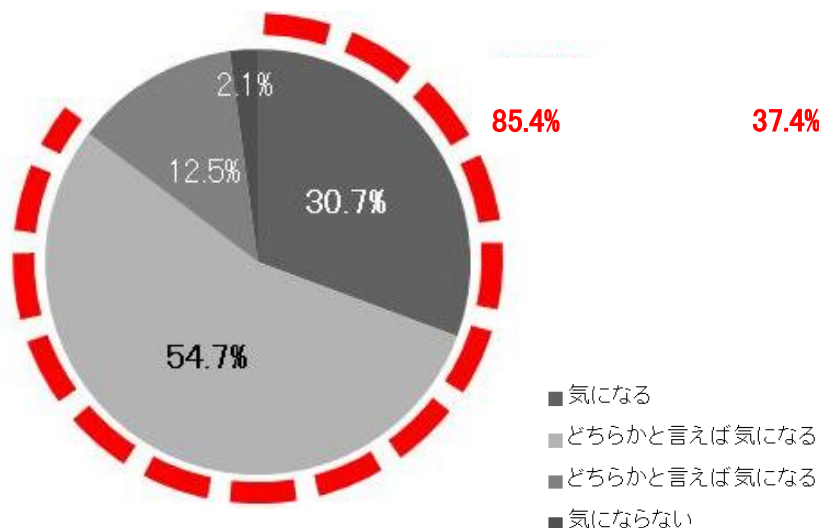
一方、既婚男性にも同様に「妻の食生活・栄養バランス等が気になりますか？」と聞いたところ、「気になる」「どちらかと言えば気になる」と回答した人は62.6%にとどまり、3人に1人以上(37.4%)の夫が妻の食生活を気にしていませんでした。【図5】

また、「配偶者が私の健康に気を使ってくれていると思うか」どうか聞いたところ、「気を使ってくれている」「どちらかと言えば気を使ってくれている」と答えた妻は70.4%、夫は82.9%となりました。【図6、7】

この結果から、約8割以上の妻は夫の食生活や健康について気にかけている一方、夫が妻の食生活や健康について気にかけている割合は低く、夫の妻への気遣いや配慮が低いことが明らかとなりました。

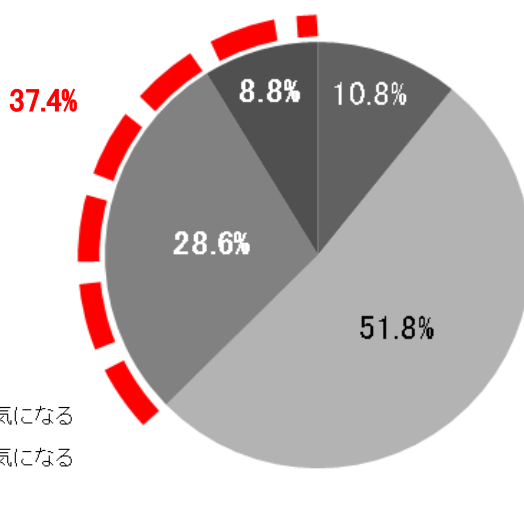
【図4】夫の食生活・栄養バランス等が気になりますか？

(SA, 20代~50代の既婚女性 n=375)



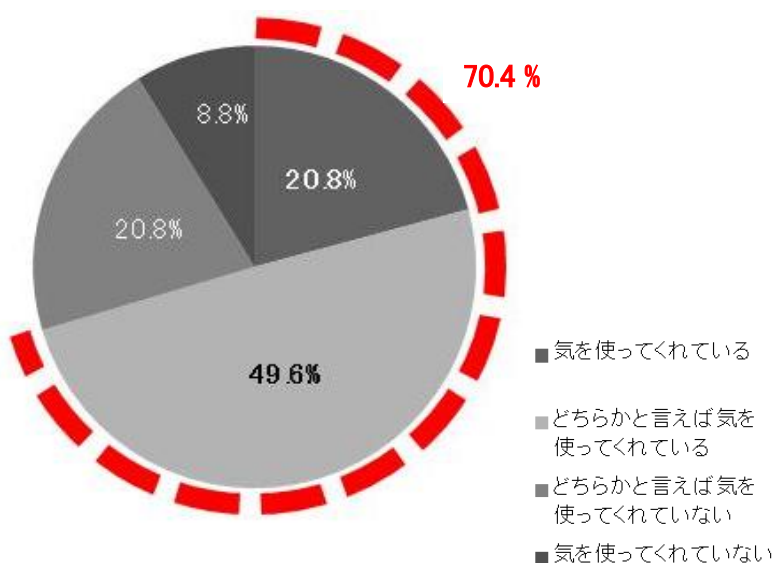
【図5】妻の食生活・栄養バランス等が気になりますか？

(SA, 20代~50代の既婚男性 n=388)



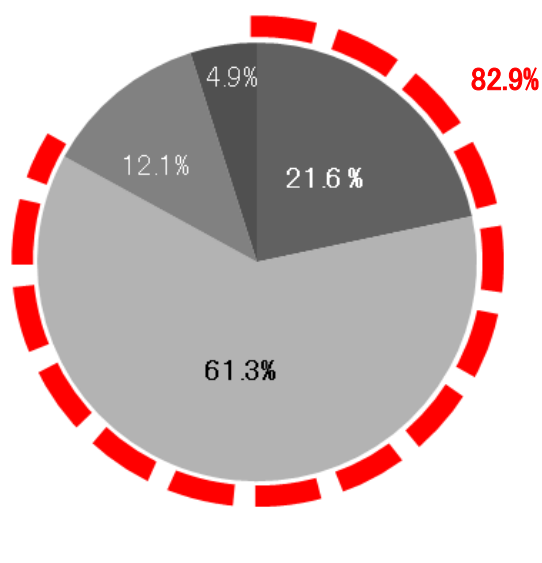
【図6】夫は自分の健康に気を使っていますか？

(SA, 20代~50代の既婚女性 n=375)



【図7】妻は自分の健康に気を使っていますか？

(SA, 20代~50代の既婚男性 n=388)



3.食生活を気にしている妻が夫の体で最も気になる臓器 1位は「肝臓」

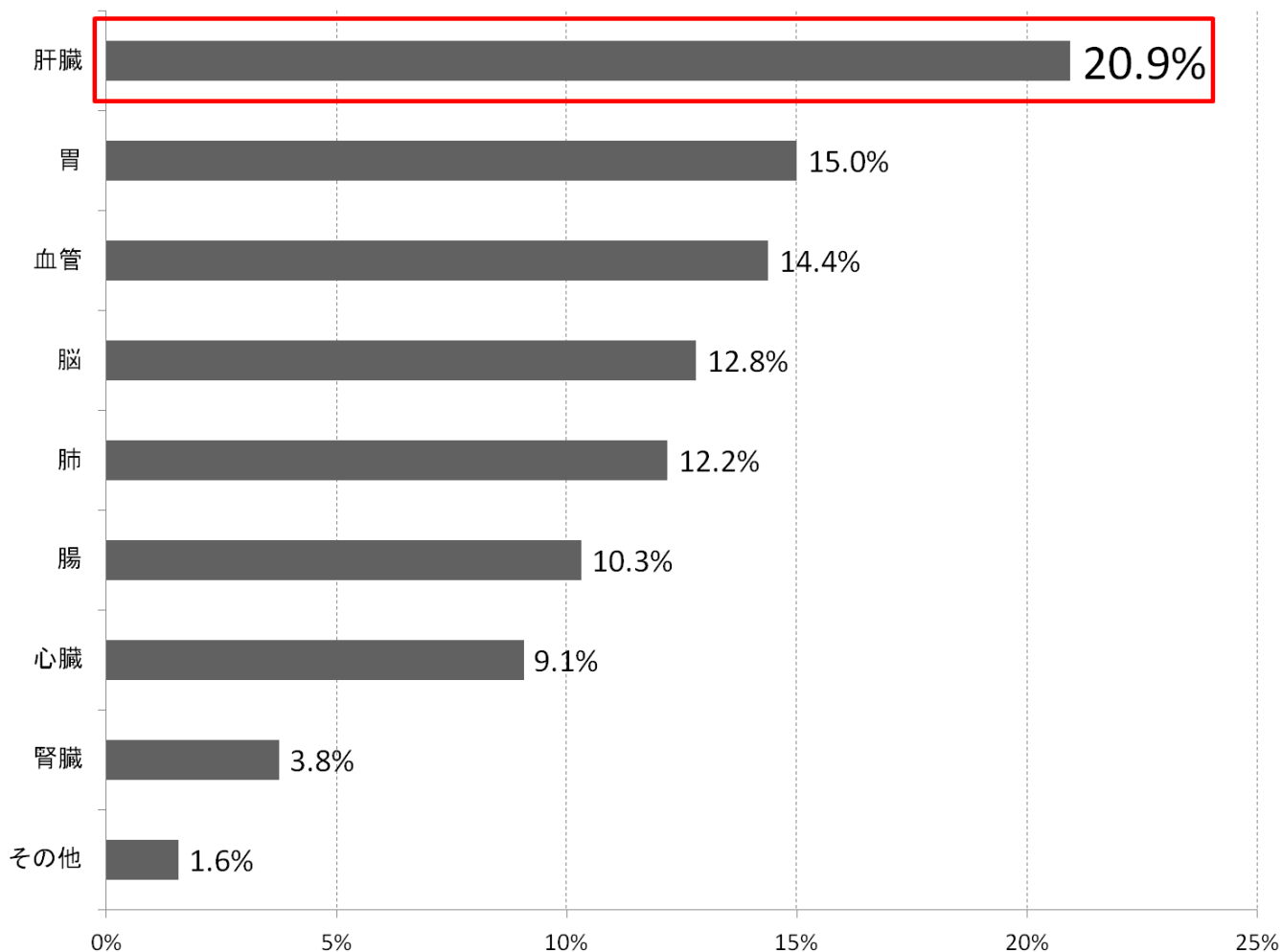
さて、既婚女性で夫の食生活や健康のことを気にかけている人が多いことがわかりましたが、実際に夫のどこを心配しているのでしょうか。

食生活を気にしている既婚女性に夫の最も気になる部位(臓器)を聞いたところ、1位が「肝臓」で 20.9%、2位が「胃」で 15.0%、3位が「血管」で 14.4%、4位が「脳」で 12.8%、5位が「肺」で 12.2%という結果となりました。【図 8】

この結果から、夫の「肝臓」は妻にとって最大の関心事(臓器)であることがわかりました。仕事やプライベートで飲酒の機会が多い夫の「肝臓」を、陰ながら心配している妻は多いのかもしれませんが。

【図 8】夫の最も気になる臓器はどこですか？

(SA,20代~50代の夫の食生活が気になる既婚女性 n=320)



4.自分の肝臓ケアに対して意識している人の8割以上は、配偶者・パートナーの食生活を気にしている！

妻が最も気にしている夫の臓器が「肝臓」ということがわかりましたが、実際に肝臓ケアを意識している人は、どのような生活をしているのでしょうか。

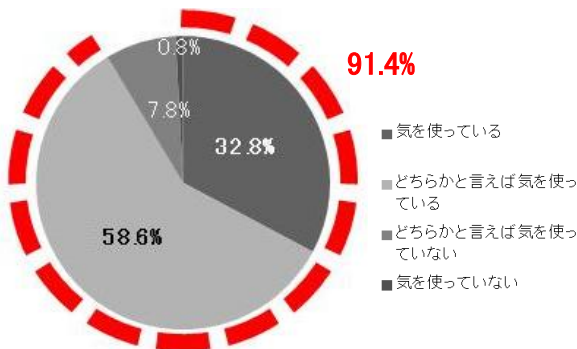
肝臓ケアに対して意識をしていると回答した人に「毎日の食生活に関して、栄養バランス等に気を使っていますか？」と聞いたところ、9割以上が「気を使っている」「どちらかと言えば気を使っている」と答えました。【図9】また、「配偶者またはパートナーの食生活・栄養バランス等が気になりますか？」と聞いたところ、88.1%の人が「気になる」「どちらかと言えば気になる」と答えました。【図10】

次に「あなたは、ご自身の健康診断で肝臓の数値を気にしますか？」と聞いたところ、8割以上が健康診断の肝臓の数値を「とても気にする」「どちらかと言えば気にする」と答えました。【図11】一方、意識していない人の6割以上が「全く気にしない」「どちらかと言えば気にしない」と答えました。【図12】

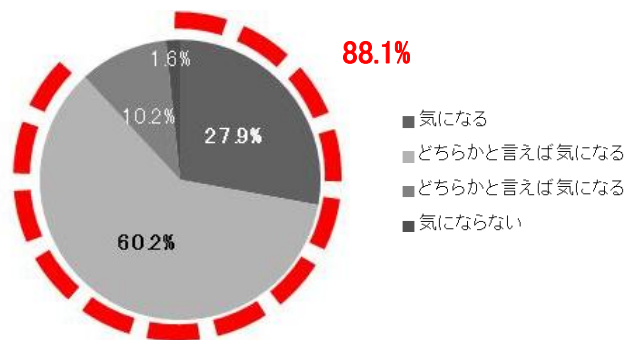
また、肝臓の状態を示すγ-GTPの名前を知っている人は全体の約9割でしたが、言葉の意味まで答えられる人は35.2%でした。【図13】

肝臓ケアを意識している人は、食生活などで肝臓をいたわっているものの、γ-GTPの意味を理解している人は35.2%にとどまり、肝臓の正しい知識が知られていないことが明らかになりました。

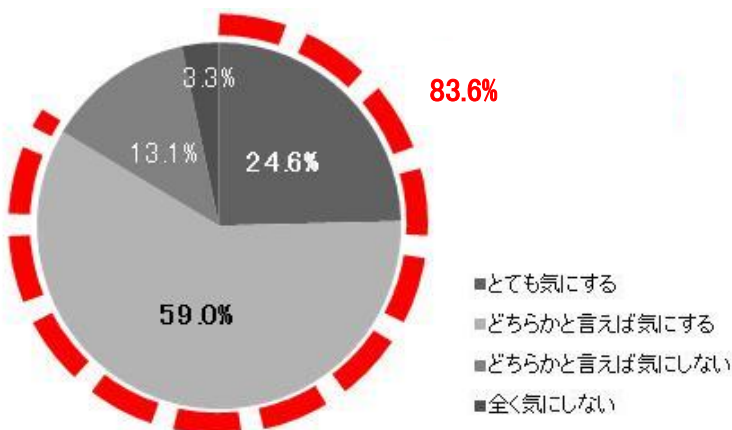
【図9】毎日の食生活に関して、
栄養バランス等に気を使っていますか？
(SA, 肝臓ケアを意識していると回答した男女 n=244)



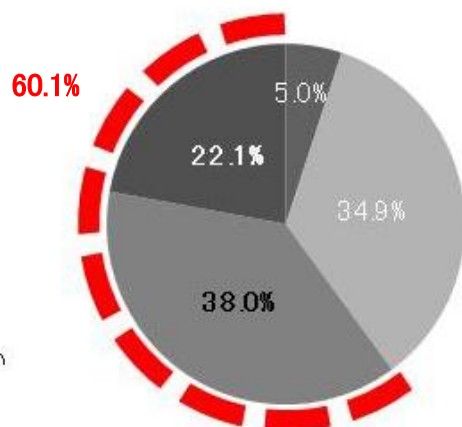
【図10】配偶者またはパートナーの
食生活・栄養バランス等が気になりますか？
(SA, 肝臓ケアを意識していると回答した男女 n=244)



【図11】あなたは、ご自身の健康診断で
肝臓の数値を気にしますか？
(SA, 肝臓ケアを意識していると回答した男女 n=244)

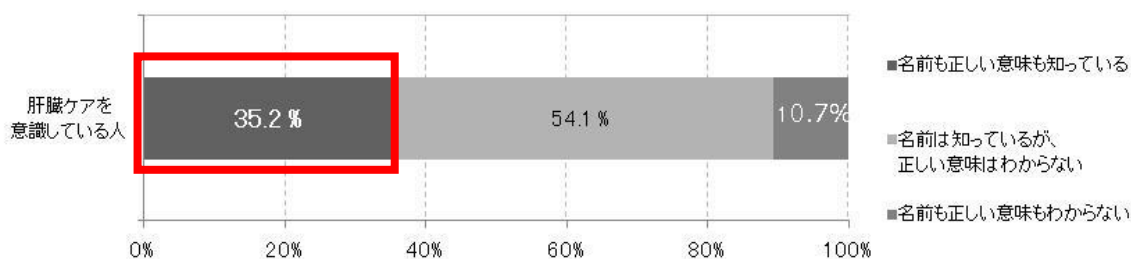


【図12】あなたは、ご自身の健康診断で
肝臓の数値を気にしますか？
(SA, 肝臓ケアを意識していないと回答した男女 n=244)



【図13】「γ-GTP」が何を表わしている数値か知っていますか？

(SA, 肝臓ケアを意識していると回答した男女 n=244)



5. 約8割の女性は肝臓ケアに対し意識していない！さらに約6割は、健康診断での肝臓の数値も気にしない

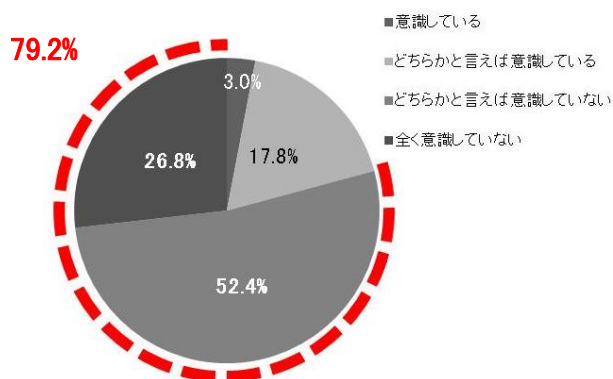
次に、女性に肝臓ケアの意識について聞きました。

20代から50代の女性に「日々の生活の中で、肝臓ケアに対して意識をしているか」と聞いたところ、「全く意識していない」もしくは「どちらかと言えば意識していない」と回答した人が約8割でした。【図14】また、約6割の女性が健康診断で肝臓の数値を「全く気にしない」「どちらかと言えば気にしない」と回答し、女性の気にしないと答えた人は男性と比較して多い結果となりました。【図15】

この結果から、男性よりも女性の方が肝臓への意識が低いことがわかりました。

【図14】日々の生活の中で、肝臓ケアに対して意識をしていますか？

(SA, 20代~50代女性 n=500)



【図15】あなたは、ご自身の健康診断で肝臓の数値を気にしますか？

(SA, 20代~50代男性 n=500)

20代~50代女性 n=500

