

氏名(本籍地) 嵐 雅子 (兵庫県)  
学位の種類 博士(学術)  
学位記番号 博甲第57号  
学位授与年月日 平成23年3月16日  
学位授与の要件 昭和女子大学学位規則第5条第1項該当  
論文題目 日本人におけるベジタリアンダイエットに関する  
栄養学的研究

論文審査委員 (主査) 昭和女子大学教授 渡辺 満利子  
(副査) 昭和女子大学特任教授 木村 修一  
昭和女子大学教授 戸谷 誠之  
愛知みずほ大学大学院教授 土田 満

## 論文要旨

近年、欧米では大規模研究に基づくベジタリアンダイエットのメタボリックシンドローム・糖尿病・癌等発症リスク因子の低減効果が多数報告されている。米国では、ベジタリアンダイエットが国策としての食事ガイドラインに採用されるに至っているが、日本におけるエビデンスは極めて少ない。

本論文は、日本人におけるベジタリアンダイエット摂取が成人期、成長期の体格・健康状態への影響を横断研究に基づき究明し、日本人ベジタリアンダイエットにおけるエネルギー等栄養素の不足のリスクと過剰のリスク人口の検証を目的とした。

ベジタリアンダイエットの定義を「卵・牛乳を主なたんぱく源とし、獣鳥魚肉類を控え、穀類・大豆類・種実類・野菜類・果物類を中心に摂取する食様式」と定め、研究仮説を「日本人ベジタリアンダイエットはエネルギー摂取過剰のリスク人口が対照群に比較し少ない」とした。

本論文を構成する本論1~5の研究を遂行し、以下の知見を明らかにした。

【本論1】全寮制某中高生男子175名、同女子181名、計356名を対象として、ベジタリアンダイエットを摂取する(3食/日)中高生の栄養摂取状況は、カリウム、マグネシウム、食物繊維、鉄摂取量は基準値を上回り、体格は全国平均同等であることを明らかにした。一方、やせ志向・体型誤認意識が体格に影響を及ぼしていることを明らかにした。

【本論2】ベジタリアンダイエットを摂取する(2食/日)某大学生女子52名、一般食を摂取する某大学生女子52名を対照群として、両群の栄養摂取状況を比較し、ベジタリアンダイエットは対照群に比較し、穀類・大豆・野菜類摂取量、エネルギー・植物性たんぱく質・食物繊維・マグネシウム・鉄摂取量が有意に高値、肉・魚類摂取量は有意に低値であることを明らかにした。BMIは $21.2 \pm 2.8$ を示し、骨密度は基準値 $2.7 \pm 3.2$ に対し $2.8 \pm 0.3$ 、Ht、Hb、RBC

等すべて基準値範囲内を示し、ベジタリアンダイエットを摂取する大学生女子の体格、健康状態は良好に維持され、大豆摂取が骨密度に正の影響を及ぼす因子であることを明らかにした。

【本論 3】ベジタリアンダイエットを摂取する(1~2食/日)某病院男性職員 57名の栄養摂取状況は、対照群の勤労男性 57名に比べ、植物性たんぱく質、食物繊維摂取量が有意に高値を示し、BMI は、 $21.0 \pm 4.9$  に対し  $24.5 \pm 2.4$ 、 $\gamma$ -GTP は  $22.4 \pm 11.8$  に対し  $39.6 \pm 19.6$  を示し、有意に低値であることを明らかにした。同女性職員 78 名の全臨床検査値は基準値範囲内であった。一方、エネルギー摂取量は男・女性ともに推定エネルギー必要量をやや下回り、カリウム、カルシウム、マグネシウム摂取不足を認めた。

【本論 4】ベジタリアンダイエットを摂取する(1~2食/日)某病院職員男性 66名(平均年齢  $42.4 \pm 11.5$  歳)、同女性 172名(平均年齢  $33.8 \pm 11.6$  歳)を対象とし、肉・魚類摂取頻度が少ない群は、同多い群に比べ、男性の中性脂肪は有意に低値を提示した。自覚的体調良好群では、植物性食品因子得点は高値、自覚的体調不良群では動物性同得点が高値であることを提示した。

【本論 5】成人男性におけるエネルギー摂取過剰 (BMI  $\geq 25$ ) のリスク人口(%)は、ベジタリアン群が対照群に比較し、有意に低率であることを明らかにした ( $p < 0.001$ )。