

## 「現代女性の大豆摂取の現状分析」について

村上修子<sup>1</sup>、小林ひとみ<sup>1</sup>、矢埜みどり<sup>2</sup>、石井浩子<sup>2</sup>、大西小百合<sup>1</sup>、家森幸男<sup>1, 3</sup>  
財) 兵庫県健康財団<sup>1</sup>、兵庫大学<sup>2</sup>、武庫川女子大学国際健康開発研究所<sup>3</sup>

### 目的

いずれの世代も安価で栄養価の高い大豆を十分に摂取していると考えられるが、「ひょうご健康食生活実態調査」では、平成10年度から20年度の5か年ごとの推移をみると、男性は全ての年代で減少、女性の15歳から19歳までと40代で増加を示すが、20代は横ばいであった。そこで20代、40代の女性で調査分析を行った。

### 実施方法

同意が得られた48名(40代は兵庫県健康財団職員)、(20代は県内管理栄養士養成課程の学生)に対して、食物摂取頻度調査(FFQg)、大豆摂取状況アンケート、24時間採尿(Na/K、イソフラボン)を実施し、40代女性には健診(骨粗しょう症検査、動脈硬化測定)も行った。

### 結果

豆類摂取量は20代 $32 \pm 27$  g、40代 $51 \pm 30$  g ( $P=0.026$ )、尿中イソフラボン量は20代 $6.5 \pm 4.6 \mu$  モル/日、40代で $23.1 \pm 23.2 \mu$  モル/日 ( $P=0.001$ ) であった。摂取量が多かった食品は20代が豆乳、豆腐、40代は豆腐、納豆の順であった。大豆料理の頻度は、20代は少なく、40代は高いが、汁の具など簡単な料理が多く、主に夕食で摂取していた。大豆製品摂取頻度の年代別変化は、20代は「ほとんど食べていない」が小・中学校(23%)から20代(36%)にかけて増加した。40代では、「毎日食べている」が、20代で9%と減少するが、その後30代から増加し、徐々に小・中学校の頃の状態に戻る傾向を示した。

大豆のイメージは20代では美意識と、40代では更年期によいなど健康と関連していた。大豆摂取量の増加の理由は、20代は知識と、40代は料理と関係がみられ、減少理由は、20代では「食卓に出ない」、40代では「料理が面倒」が50%を占めた。

### 結論

大豆の普及には、外食中食でも大豆を摂取し、家庭の食卓にいつも大豆料理が並ぶことが重要である。体調の変化を意識しはじめ、親世代でもある30代、40代の女性に対する大豆の健康や美のイメージを高め、正しい知識や手軽な大豆料理の普及が必要であることがわかり、今後、食の健康運動の推進に役立てたい。

### キーワード

大豆摂取 年代別摂取量、イメージ、大豆料理