

平成 21 年 4 月 1 日現在

研究種目：基盤研究 (C)

研究期間：2006～2009

課題番号：18500643

研究課題名(和文) 発芽玄米の日常的な長期摂取は人々の健康にどのように影響するか

研究課題名(英文) Influence to give to health of daily long-term ingestion of pre-germinated brown rice

研究代表者

中澤 弥子 (NAKAZAWA HIROKO)

長野県短期大学・生活科学科・准教授

研究者番号：50320932

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・食生活学

キーワード：健康と食生活、食と栄養、食習慣

1. 研究計画の概要

長野県松本市梓川地区では、米の消費拡大と健康な地域づくりをモットーにして平成12年より地区内に第三セクターの発芽玄米の加工場を設立した。本研究の目的は、平成12年頃からこの発芽玄米を主食にし始めた地区住民の食生活の状況や栄養状態および健康状態を、摂取前までさかのぼって調査し、コホート調査を行うことにより、日常的な発芽玄米の長期摂取が住民の健康に及ぼす影響、ならびに発芽玄米入り米飯を、どのくらいの頻度や量、期間、またどのように摂取する場合に健康への有効な影響が認められるかについて具体的な情報を提供すること、さらに、発芽玄米のおいしい食べ方について地域の食文化を生かした取組みや、小・中学校の給食での発芽玄米の利用について調査を行い、日常的な発芽玄米の長期摂取が健康に及ぼす影響について検証することである。

2. 研究の進捗状況

(1) 基礎資料として、梓川地区全世帯を対象とする発芽玄米の摂取に関するアンケート調査結果をまとめた。梓川地区の発芽玄米に対する認知度は高く、食経験も7割以上にあったが、現在の摂取頻度は「週1日以上食べる」者が2割程度であった。食べ始めて「2年以上」の回答が最も多く、体調の変化を感じた対象は摂食頻度が多く、摂取期間も長いという傾向が示された。体調の変化としては、「便通の改善」が多く回答され(約9割)、

次いで「血圧の安定」(約2割)、「ダイエット効果」が約1割で、先行研究と一致した変化が自覚されていた。

(2) 松本市梓川支所の協力により、書面でのインフォームドコンセントを得て、日常的に発芽玄米を長期摂取している梓川地区住民を対象に、郵送によるアンケート調査ならびに電話による聞き取り調査を平成18年度より継続して行っている。当初は、住民検診時に面接聞き取り調査を行う計画だったが、市町村合併により住民健診の実施方法が変更されたため、個別の郵送によるアンケート調査と電話による聞き取り調査に変更した。意識調査の結果からは、健康への影響として、梓川地区全世帯を対象とした調査結果と同様の体調の変化が認められた。

(3) 梓川支所の保健師・栄養士や農村女性グループの協力者を対象に聞き取り調査を行った。農村女性グループの加工場では、発芽玄米の粉を使った味噌パンやフルーツゼリーなどを開発し、「信州の味コンクール」において最優秀賞(知事賞)を受賞するほど好評を得ていた。学校給食については、平成18年10月から19年3月まで、毎月2回松本市内全域の学校給食で発芽玄米ごはんが出され、地域食材を積極的に取り入れて使用する取組が行われた。なお、長野県内では、上田市真田地区において発芽玄米入りの米飯給食が、週4～5日実施されており、当地区中学校の学校長および栄養教諭に聞き取り調査を行った。

3. 現在までの達成度

おおむね順調に進展している。

(理由)

当初の計画と調査方法の一部を変更する必要が生じたが、発芽玄米を日常的に長期摂取しているコホート調査対象の協力が得られ、データを集積できている。

地域の取り組みについても、地元の農村女性グループから、調査協力を得ており、学校給食についても、発芽玄米入り米飯給食を週4～5回取り入れている長野県内中学校の調査協力が得られ、学校長および栄養教諭に聞き取り調査を行っている。

4. 今後の研究の推進方策

(1) 発芽玄米の栄養・健康に関する各種資料収集を継続して行う。

(2) 発芽玄米を日常的に長期摂取しているコホート調査対象に対し、アンケート調査および聞き取り調査を継続して行い、データ入力・解析を行う。日常的な発芽玄米の長期摂取が住民の健康に及ぼす影響、ならびに発芽玄米入り米飯を、どのくらいの頻度や量、期間、またどのように摂取する場合に健康への有効な影響が認められるかなど、継続調査により得られたデータを活用して、発芽玄米の長期摂取が健康に及ぼす影響を検証する。

(3) 農村女性グループの協力者を対象に、発芽玄米の粉を使った地域の取り組みについて聞き取り調査を継続して行い、現状についてまとめる。

(4) 地元産の発芽玄米入り米飯を週4～5回給食に取り組んでいる中学校を対象に、アンケート調査を行い、学校給食における発芽玄米の利用とその影響について検討する。

5. 代表的な研究成果

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計1件)

中澤弥子

発芽玄米の長期摂取は人々の健康にどのように影響するか 松本市梓川地区住民を対象とするアンケート調査

長野県短期大学紀要、査読無、第61号、2006年、69-78頁

〔学会発表〕(計1件)

中澤弥子

発芽玄米の長期摂取は人々の健康にどのように影響するか

日本家政学会第59回大会、2007年5月12・13日、長良川国際会議場(岐阜県岐阜市)

〔その他〕

ホームページ

<http://www.k3.dion.ne.jp/~nakazawa/hiroko/index.html>