



配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025年1月15日

大阪公立大学

## 食生活を楽しむことが健康的な身体づくりの鍵

### <ポイント>

- ◇骨粗鬆症患者を対象に、食生活の充実度と健康状態の関連性を検証。
- ◇食生活の質は、たんぱく質摂取量や健康状態、健康観と関連することを解明。
- ◇楽しい食事は、骨粗鬆症の改善に効果的であることを示唆。

### <概要>

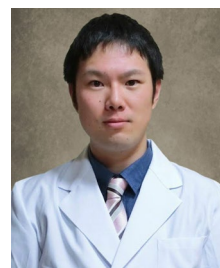
骨粗鬆症の食事療法は、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなど、健康な骨を作るために必要な栄養素を過不足なく摂取することを重視して進められています。しかし、骨粗鬆症患者は骨が脆くなっているだけでなく、低栄養状態や、加齢および疾患により虚弱状態にあることが多いため、健康的な日常生活の維持につながる食事療法が必要とされています。食生活が健康に与える影響について、栄養素の摂取量に着目した研究はこれまで多数行われてきましたが、食事の楽しみや充足感、食事環境、食の多様性との関連に着目した検証は十分に行われていませんでした。

大阪公立大学大学院生活科学研究科の松本 佳也准教授らの研究グループは、骨粗鬆症の通院患者 532 人を対象に、食事の楽しみや充足感等と栄養素摂取状況、健康状態、主観的健康観との関連性を検証。その結果、食事関連の QOL (quality of life; 生活の質) が高いことは、たんぱく質摂取量が多い・虚弱状態ではない・健康関連 QOL が高いことと関連することが分かりました。

本研究結果は、美味しい・楽しいといった充足感を得られる食生活が、健康的な身体づくりや生活の質の向上につながる可能性があり、栄養素の摂取量だけでなく、食生活全般に着目した食事療法が骨粗鬆症の治療において有効であることを示唆しています。

本研究成果は、2025年1月2日に、国際学術誌「Geriatrics & Gerontology International」にオンライン掲載されました。

本研究では、食生活を充実させ、食事をおいしく楽しく食べることが健康維持のために重要であるということを示すことができました。今後は、どのような要因が食事関連 QOL に影響するかを検証していきたいと思います。本研究が、食生活の大切さを再認識いただくきっかけになれば幸いです。



松本 佳也准教授

## <研究の背景>

食生活には、生きていくために必要な栄養素を体内に取り込むという生物学的な意義があるほか、食文化や食事の楽しみから満足感を得たり、食事の場でのコミュニケーションが社会とのつながりをもたらすなど多様な意義があります。食生活が及ぼす健康への影響について、生物学的な側面からの研究はこれまで多数行われてきましたが、それ以外の側面が持つ重要性については十分検討されていませんでした。

## <研究の内容>

本研究では、「食事の楽しみ」、「食事の充足感」、「食事環境」、「食の多様性」の4つの側面を評価できる食事関連 QOL という概念に着目。骨粗鬆症通院患者の食事関連 QOL と栄養素摂取状況、健康状態、個人が感じる身体面や精神面などの健康度合いを表す健康関連 QOL を調査し、各要因との関連性を検証しました。その結果、食事関連 QOL が高いことは、たんぱく質摂取量が多いこと、フレイルの状態（要介護状態に至る前の可逆的な虚弱状態）ではないこと、健康関連 QOL が高いことと関連するという結果が得られました。また、食事関連 QOL は、健康関連 QOL に直接寄与するだけでなく、たんぱく質摂取量やフレイルを介して間接的にも寄与する可能性が示唆されました。この結果から、食事関連 QOL は健康状態に関与していることや、生物学的な側面以外からの食生活と健康との関わりについて一部のデータを示すことができました。

## <期待される効果・今後の展開>

本研究結果により、普段から食事関連 QOL の向上を意識することが健康的な生活につながる可能性があります。また、これまでの食事療法は、対象者の生活環境や個性などに配慮しながら、栄養素摂取量という生物学的側面に着目したものが主流でしたが、「食事の楽しみ」、「食事の充足感」といった観点に着目することの重要性を示すことができたと考えられます。今後は調査対象を骨粗鬆症患者だけでなく、他の病気の患者や健康な人に広げ、食事関連 QOL の意義を検証するとともに、どのような要因が食事関連 QOL に影響するかを、介入研究も含めて検証していきます。

## <資金情報>

本研究は、公益信託仲谷鈴代記念栄養改善活動振興基金、一般財団法人田沼グリーンハウス財団の助成を受けて実施しました。

## <掲載誌情報>

【発表雑誌】 Geriatrics & Gerontology International

【論文名】 Diet-related quality of life may directly and indirectly affect health-related quality of life through protein intake and frailty in patients with osteoporosis: Results from a prospective, cohort study

【著者】 Yoshinari Matsumoto, Chie Wakano, Takashi Kimura, Eri Nishioka, Nana Yunoki, Masao Kurokawa

【掲載 URL】 <https://doi.org/10.1111/ggi.15067>

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院生活科学研究科  
准教授 松本 佳也（まつもと よしなり）

TEL : 072-950-2846

E-mail : [y-matsumoto@omu.ac.jp](mailto:y-matsumoto@omu.ac.jp)

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課

担当：柴田

TEL : 06-6967-1834

E-mail : [koho-list@ml.omu.ac.jp](mailto:koho-list@ml.omu.ac.jp)