

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3月31日

大阪公立大学

ジンバブエの若者の食習慣が 大規模なアンケート調査で明らかに

<概要>

ジンバブエなどのアフリカ諸国では、貧困などの影響で十分な食料が得にくい環境がある一方で、手軽かつ満腹感が得やすい食品としてインスタント粥やとうもろこしで作られたスナックなど低栄養、高エネルギーな食品が選ばれやすく、特に若者の間で痩せと肥満という一見相反する健康問題が起きています。この問題は「栄養不良の二重負荷」といわれており、解決には思春期の栄養教育が重要であると考えられますが、ジンバブエでは思春期の食習慣に関する研究が十分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早見 直美准教授、Ashleigh Pencil 博士研究員らの研究グループは、ジンバブエの思春期の子ども（14～19歳、423人）を対象に、食習慣に関わるアンケート調査を実施。その結果、男女ともに不適切な食習慣が一般的であり、特に低体重の子どもたちでの割合が高いことが明らかになりました。また、年齢（特に14～16歳の若年群）は高脂肪食品の摂取と、不適切な食習慣は若年群、高密度居住地域、身体活動の不足、栄養知識の不足と有意に関連することが分かりました。さらに、女子や若年群では糖類の摂取量が多く、食事（特に朝食）の欠食も頻繁に見られました。

本成果をもとに食習慣の改善や健康問題に対する意識を高めるための取り組みを行うことで、「栄養不良の二重負荷」の解決を目指します。

本研究成果は、2025年2月14日に国際学術誌「Obesity」のオンライン速報版に掲載されました。



青少年の栄養のニーズを調査し、創造的かつ効果的な解決策を見つけることにやりがいを感じました。調査を行うには保護者と学校の理解が必要なため、青少年の栄養状態を改善するために、引き続き協力していきたいと考えています。

また、本調査のアンケートは対象者にとって分かりやすく、調査を通じて自身の食生活について考えるきっかけになったと聞いており、調査研究を進めることによる教育効果についても期待できると考えています。



Ashleigh Pencil 博士研究員

<研究の背景>

ジンバブエをはじめとするアフリカ諸国では、貧困や気候変動、自然災害、紛争などの複雑な要因による飢餓状態が蔓延する一方で、思春期～若年層で肥満率の上昇が見られるなど、肥満と痩せの「栄養不良の二重負荷（double burden of malnutrition）」が大きな健康問題となっています。この課題を改善するためには、思春期の栄養教育が重要であると考えられますが、ジンバブエでは思春期の子どもたちを対象とした食習慣に関わる調査や研究が十分行われていませんでした。

<研究の内容>

本研究では、ジンバブエの不健康な食習慣に関する要因を明らかにし、栄養教育プログラム開発のための基礎資料を得ることを目指し、思春期の子どもたちを若年群（14～16歳）と高年群（17～19歳）に分類し、食習慣に関わるアンケート調査を行いました。その結果、男女ともに健康的な食習慣よりも不適切な食習慣の方が一般的であることが明らかになりました。特に、低体重の思春期層において、不適切な食習慣の割合が高いことが確認されました。また、年齢群（若年群 対 高年群）と高脂肪食品の摂取には有意な関連が認められ、特に若年群でその傾向が顕著でした。さらに、女子および若年群では糖類の摂取量が多く、食事の欠食（特に朝食の欠食）が頻繁に見られました。不適切な食習慣は、若年群、高密度居住地域、身体活動の不足、および栄養知識の不足と有意に関連していました。

本研究の重要な点は、思春期の年齢範囲を14～19歳としながらも、14～16歳を若年群、17～19歳を高年群に分類したことです。これにより、年齢群ごとに異なる栄養上の問題が存在することを明確に示すことができました。また、居住地域などの社会人口学的要因が不適切な食習慣に与える影響を考慮することで、現時点での知見として貢献できるものと考えています。本調査の結果は、ジンバブエ並びにアフリカ諸国における青少年の栄養に関する研究報告が限られている分野において、重要な知見となったといえます。

<期待される効果・今後の展開>

本研究で明らかになった過体重や肥満などの健康問題に対する意識を高め、食習慣改善のための栄養教育戦略として、「朝食の促進」と「健康的な弁当作り」を進めています。本研究では朝食の欠食が多かったため、朝食の重要性を教え、具体的な調理例を示し、良好な睡眠習慣を促すことで朝食準備の自己効力感を高めることを目指しています。また、ジンバブエでは学校給食が一般的でないため、栄養価の高い弁当作りを指導し、低栄養、高エネルギー食品に頼る傾向を改善したいと考えています。さらに、日本のお弁当文化の応用にも関心があり、現地で入手可能な食材を活用しつつ、美しく栄養バランスの取れた弁当作りを広めることを目指しています。今後は、これらの介入プログラムの効果を検証し、本格導入の可能性を探る予定です。

<掲載誌情報>

【発表雑誌】 *Obesities*

【論文名】 Examining the Correlates of Food Habits Among Adolescents in Zimbabwe: A Cross-Sectional Study

【著者】 Ashleigh Pencil, Tonderayi Mathew Matsungu, Thomas Mavhu Chuchu, Nobuko Hongu, Naomi Hayami

【掲載 URL】 <https://doi.org/10.3390/obesities5010009>

【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 早見 直美 (はやみ なおみ)

TEL : 06-6605-2818

E-mail : hayami@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 : 竹内

TEL : 06-6967-1834

E-mail : koho-list@ml.omu.ac.jp