

# 調理技術が低いと 調理しないリスク3倍、やせリスク1.4倍

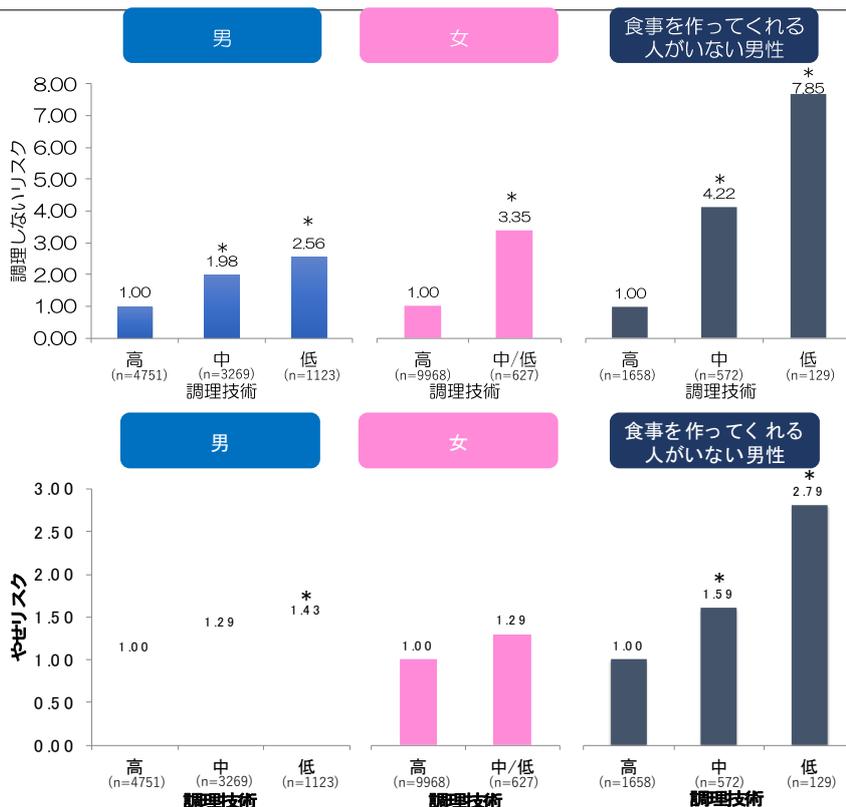
～食事を作ってくれる人がいない男性では調理しないリスク8倍、やせリスク3倍～

家庭で調理をすることは、食事の質向上や適切な体格維持に重要です。では、調理技術が低い場合、調理頻度の低さや体格に悪影響を及ぼすのでしょうか。本研究では、地域在住高齢男性9,143名、女性10,595名を対象として、調理技術と食行動及び体格との関係を調べました。その結果、調理技術が低いと、

- ◇ 調理しないリスク: 男女とも約3倍、食事を作ってくれる人がいない男性では8倍
- ◇ 外食が多いリスク: 男性で1.3倍、食事を作ってくれる人がいない男性では2.3倍
- ◇ 野菜・果物摂取が少ないリスク: 女性で1.6倍
- ◇ やせリスク: 男性で1.4倍、食事を作ってくれる人がいない男性では3倍

でした。調理技術の低さが不適切な食行動とやせのリスクとなる可能性が示されました。

お問合せ先: 東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 助教 谷 友香子 [tani.hlth@tmd.ac.jp](mailto:tani.hlth@tmd.ac.jp)



- 年齢、教育歴、収入、婚姻状況、治療中または後遺症のある病気（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症）の影響を調整しています。
- \*は統計学的に有意な関連があったことを示しています。
- 調理技術が高い人を基準にしています。

■背景:家庭で調理をすることが、食事の質向上や適切な体重維持に重要であることが報告されています。家庭での調理を促すには、食事を準備する人の調理技術が重要であると考えられますが、調理技術が家庭での調理頻度や健康に及ぼす影響についてはほとんど明らかにされていません。また、調理技術には性差があり、食事を作ってくれる人がいない男性の場合、調理技術の低さが大きな健康リスクにつながる可能性があります。そこで、本研究では日本人向け調理技術尺度を作成し、高齢者の調理技術と食行動及び体格との関係性について男女別に解析を行い、さらに食事を作ってくれる人がいない男性についてもそれらの関係性を調べました。

■対象と方法:2016年に実施したJAGES調査に参加した全国39市町在住の要介護認定を受けていない65歳以上の高齢男性9,143名、女性10,595名。調理技術は、参加者に7項目(1, あなたの調理技術はどのくらいですか 2, 野菜や果物の皮をむくことができますか 3, 野菜や卵をゆでることができますか 4, 焼き魚を作ることができますか 5, 野菜や肉の炒め物を作ることができますか 6, 味噌汁を作ることができますか 7, 煮物を作ることができますか)について全くできないからよくできるまで、6段階で評価(1-6点)してもらい、全項目の平均点を調理技術スコアとし、スコア>4.0を高調理技術群, 2.1-4.0を中調理技術群, ≤2.0を低調理技術群と定義しました。女性は低調理技術群の割合が1%と少なかったため、中調理技術群と合わせたものを中/低調理技術群(≤4.0)としました。「あなたの日頃の食事は、主にどのように準備されますか」の問いに「家族が調理」以外を選択した男性を「食事を作ってくれる人がいない男性」と定義しました。食行動は低調理頻度(男:0回、女:≤2回/週)、高外食頻度(≥3回/週)、低野菜果物摂取(<1回/日)と定義しました。体格はやせをBMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>、肥満を≥ 27.5 kg/m<sup>2</sup>と定義しました。低調理頻度リスク、高外食頻度リスク、低野菜果物摂取リスク、やせリスク、肥満リスクは、年齢、教育歴、収入、婚姻状況、治療中または後遺症のある病気(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症)の影響を調整して統計学的な評価を行いました。

■結果:調理技術スコアの平均点は男性より女性の方が高く、男4.1点、女5.6点でした。男性では、高調理群が4751人、中調理群が3269人、低調理群が1123人、女性では、高調理群が9968人、低調理群が627人でした。調理頻度は、男性では54%(n=4917)が調理をしていないのに対し、女性では83%(n=8762)が週に5回以上調理しており、週2回以下の割合は9%(n=931)でした。男性は週3回以上外食していた人が8%(n=704)、女性では3.5%(n=371)でした。年齢、教育歴、収入、婚姻状況、治療中または後遺症のある病気の影響を取り除いて解析した結果、高調理群に比べ、調理技術が低いと、低調理頻度リスクが男女とも約3倍、食事を作ってくれる人がいない男性では8倍、高外食頻度リスクは男性で1.3倍、食事を作ってくれる人がいない男性では2.3倍、低野菜・果物摂取リスクは女性で1.6倍、やせリスクは男性で1.4倍、食事を作ってくれる人がいない男性では3倍でした。

■結論:調理技術が低いと不適切な食行動とやせのリスクとなる可能性が示唆されました。さらに、食事を作ってくれる人がいない男性ではそのリスクが高いことがわかりました。

■本研究の意義:高齢期になると、生活環境の変化や配偶者が調理困難になる等により家庭内で食事を準備する人が変化する可能性があります。調理技術を高める介入が健康維持に効果的かもしれません。

■発表論文:Tani Y, Fujiwara T, Kondo K. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17:82, 2020

■謝辞:本研究は、JAGESプロジェクトデータを使用し、厚生労働科学研究費補助金(H28-長寿一般002)、世界保健機関(WHO APW 2017/713981)などの助成を受けて実施した。記して深謝します。