

## 過去 20 年間で世界的に不健康な食習慣が定着

糖尿病、心臓血管病、がん、ぜんそくや肺気腫などの肺疾患を含む非感染性疾患 (NCDs) が世界的に増加している。非感染性疾患を減少させるには、健康的な食習慣が重要である。しかしながら、世界各国の食習慣や食事の傾向については情報が十分に得られていない。そこで本研究では、食事内容の世界的な変化や傾向を把握し、年齢や性別、所得による違いについて評価した。

世界の 325 の調査をもとに、食事内容に関するデータを収集した (世界の成人の人口の 88.7% を網羅)。健康的な食品 10 品目の摂取と不健康な食品 7 品目の摂取について調べて点数化し比較した。その結果、健康的な食品の摂取量は、若年者よりも高齢者で、男性よりも女性で有意に多かった (いずれも  $p < 0.0001$ )。高所得国では、低所得国に比べ健康的な食品の摂取が多かった (+2.5 点) が、不健康な食品の摂取も大幅に多かった (-33.0 点)。中所得国では、高所得国、低所得国に比べ健康的な食品の摂取については 20 年間で最も改善したものの、不健康な食品摂取も多く、食事の質は最も低下した。今回の調査により、20 年間で世界的に健康的な食品の摂取が多くなった一方、不健康な食品の摂取も多くなっており、不健康な食習慣が定着している傾向にあることが示唆された。

出典 : Lancet Global Health. Published online Feb 19, 2015; 3(3): e132-e142