

## Recognition of Federal Dietary Guidance Icons Is Associated with Greater Diet Quality

### アメリカの食生活指針の図の認識は食事の質の向上と関連する

Lisa Jahns, Zach Conrad, LuAnn K Johnson, Susan K Raatz, Sibylle Kranz

*J Acad Nutr Diet.* 2018 Nov;118(11):2120-2127. PMID : 30146482

**背景:** アメリカの食生活指針の目的は食生活の改善であるが、指針の認識と食事の質の関連についての研究はほとんどない。

**目的:** 本研究の目的は、食生活指針の図を聞いたことがあるという報告をした人の割合を調べることで、また、その図を聞いたことがあることと食事の質との関連を調べることである。

**研究デザイン:** 本研究は横断研究である。

**対象者/セッティング:** 参加者 (23,343 人) はアメリカの国民健康・栄養調査の参加者であり、2005 から 2014 年の栄養調査の参加者である。

**主要評価項目:** 社会人口統計学的特性別の Food Guide Pyramid, MyPyramid, MyPlate の図の認知度、食事の質は、24 時間思い出し法より健康的な食事指標 (HEI) スコアを使用して測定した。

**統計解析手法:** Wald 検定は社会人口統計学的グループでの図の認識の違いを調べるために使用した。総 HEI スコアは人口比法によって計算した。Z スコアは図の認識がある人とならない人の間で、HEI の総スコアの違いを調べるために使用した。

**結果:** 全てのサイクルの中で、高等学校を卒業していない者は図を聞いたことがあると答えた者が最も少ない ( $P < 0.001$ )。2011 年から 2012 年を除く全ての周期において、食料安全保障 (食の安全) 状況が低い、またはわずかな参加者において図を聞いたことがあると答えた者が最も少ない ( $P < 0.001$ )。また、2005 年から 2006 年を除いて、補助的栄養支援プログラム (SNAP) の参加者と、補助的栄養支援プログラム (SNAP) の対象ではあるが非参加者では図を聞いたことがあると答えた者が最も少ない ( $P < 0.001$ )。HEI スコアは 2007 年から 2012 年の MyPyramid を聞いたことがある者 ( $P < 0.05$ )、2013 年から 2014 年の MyPlate を聞いたことがある者 ( $P < 0.001$ ) は、その図を聞いたことがない人と比較してより高かった。

**結論:** アメリカにおける食生活指針の図の認識は、食事の質に大いに関係していた。しかし、これは横断的なデータであり因果関係によるものだとは言いきれない。アメリカの食生活指針の図の認識と、健康的な食品の購入や食料消費の決定の障壁と促進要因の特定にはさらなる研究が必要である。

**この論文を読んで:** 食生活指針の図では様々な食品の組み合わせを推奨している。この図を認識することにより、よりよい食事の質に繋がることが分かった。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事も様々な食品の組み合わせで構成されていることから、主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することは、食事の質の向上に繋がると考えられる。