

2023年7月14日

～ みんなの健活プロジェクト ～ 明治安田生命 × 早稲田大学  
「女性の健康なからだ作りのための適正な朝食摂取の有用性」  
に関する共同研究について

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）と早稲田大学（総長 田中 愛治）は、2019年3月に締結した包括連携協定<sup>（注1）</sup>における連携事業の一環として、「家族の健康なからだ作りのための適正な朝食摂取の有用性」に関する共同研究を実施し、朝食欠食習慣を持つ若年勤労女性は朝食摂取習慣を持つ若年勤労女性と比べて潜在性鉄欠乏の状態に陥りやすいことを明らかにしました。（詳細は、2ページ以降に記載）

当研究では、早稲田大学スポーツ科学学術院・田口素子教授（専門分野：スポーツ栄養学、早稲田大学スポーツ栄養研究所所長）<sup>（注2）</sup>と明治安田生命保険相互会社の共同で、働く若年女性の朝食摂取習慣の有無に着目して「栄養摂取状況の違い」や「日本人女性に多い貧血との関連」を検証しました。当社では、地域住民を対象としたMY定期講座<sup>（注3）</sup>「女性のための『健康づくり栄養』講座」を公民館で行ない、当研究成果の概要と成果に基づいた朝食レシピを紹介、配布しています。

当社と早稲田大学は、今後も、「地方創生」「健康増進」「スポーツ」等をキーワードに連携事業を展開し、「みんなの健活プロジェクト」<sup>（注4）</sup>を通じて地域の健康増進を応援してまいります。

（研究者：田口素子教授コメント）

本研究では働く若年女性における朝食摂取の重要性を明らかにすることができました。女性の就業率が高まる昨今、健康で良好なコンディションを維持することは社会課題の解決にも繋がる大切なことです。得られた知見とこれまでに本連携事業の一環として作成したレシピブック<sup>（注5）</sup>を活かし、朝食摂取を促すための社会的取組みに貢献できたらと思います。



（注1）2019年3月27日リリース「早稲田大学との『包括連携協定』の締結について」  
[https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2018/pdf/20190327\\_01.pdf](https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2018/pdf/20190327_01.pdf)

（注2）早稲田大学スポーツ科学学術院・田口素子教授 [https://w-rdb.waseda.jp/html/100001122\\_ja.html](https://w-rdb.waseda.jp/html/100001122_ja.html)

（注3）2021年3月25日リリース「全国の公民館で「地元の『公民館』元気プロジェクト」を開始～「地域コミュニティの持続的な発展」をテーマに公民館での活動を共同推進～」  
[https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2020/pdf/20210325\\_01.pdf](https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2020/pdf/20210325_01.pdf)

（注4）「人生100年時代」を迎え、健康寿命の延伸に対するニーズが高まっているなか、当社が「商品・サービス・アクション」の3つの分野で、「お客さま・地域社会・働く仲間（当社従業員）」の継続的な健康増進を応援する取組み  
プロジェクト詳細：<https://www.meijiyasuda.co.jp/enjoy/ld/kenkatsu/>

（注5）「公認スポーツ栄養士が勧める・健活 Cooking MY レシピブック」  
[https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2021/pdf/20210730\\_recipe.pdf](https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2021/pdf/20210730_recipe.pdf)

【ご照会先】  
広報部 広報グループ TEL 03-3283-8054

明治安田生命保険相互会社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

ひとに健康を、まちに元気を。

みんなの  
健活  
プロジェクト



## 共同研究「女性の健康なからだ作りのための適正な朝食摂取の有用性」の概要

### 朝食欠食は鉄欠乏リスクと関連する

#### ポイント

- ・ 朝食欠食習慣を持つ若年勤労女性は朝食摂取習慣を持つ若年勤労女性と比べて、潜在性鉄欠乏<sup>(注6)</sup>の状態に陥りやすいことを明らかにしました。
- ・ 本研究の結果は若年勤労女性における朝食欠食は栄養摂取不足を招くことを示しており、朝食摂取の持つヘルスベネフィットを報告した重要な知見です。

#### 研究の背景

令和元年国民健康栄養調査<sup>(注7)</sup>によると、20代女性の朝食欠食率は18.1%、30代では22.4%であり、若年勤労女性の年代では約5人に1名が朝食を欠食しています。これまでに朝食欠食は除脂肪量<sup>(注8)</sup>の低値、骨密度の低下及び主観的体調不良<sup>(注9)</sup>など様々な健康問題に関連することが報告されています。

#### 今回の研究で新たに実現しようとしたこと、明らかになったこと

しかし、朝食欠食に着目した研究では若年勤労女性が対象になることは限られていました。そこで、該当集団を対象に朝食摂取習慣と血液生化学指標との関連を検証しました。

対象者: 若年勤労女性 22名 (平均年齢 29歳) (朝食摂取者 11名、朝食欠食者 11名)

測定項目: 食事記録法<sup>(注10)</sup>によるエネルギー、栄養素及び食品群別摂取量、早朝空腹時の血液検査及び生体電気インピーダンス法<sup>(注11)</sup>による身体組成

主な結果は次の通りです。朝食欠食群は、潜在性鉄欠乏の指標である血清フェリチン及び平均赤血球色素量が有意に低い値を示しました (図1)。

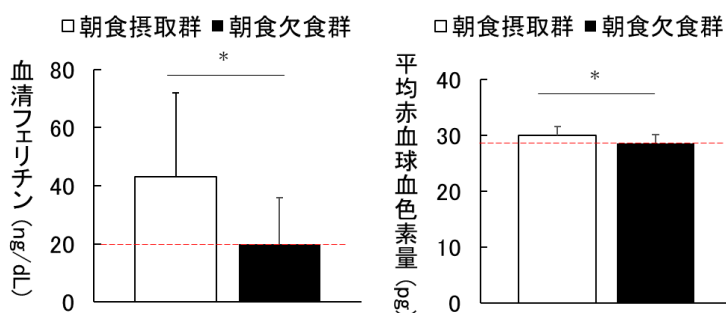


図1. 本研究の結果

各群の平均値と標準偏差を図示しています。\*: 2群間で統計的な有意差が認められました。赤い破線は各指標における鉄欠乏のスクリーニングラインを示しています。朝食欠食は鉄欠乏と関連していることが分かります。

また、朝食欠食群のエネルギー、たんぱく質、炭水化物摂取量は朝食摂取群と比較して有意に低い値を示しました。朝食を欠食すると、必要なエネルギーと栄養素量が摂取しにくくなります。

## 研究の波及効果や社会的影響

本研究では、若年勤労女性が朝食を欠食すると栄養摂取不足を招くこと、そして「朝食欠食」は本邦における健康問題の1つである潜在性鉄欠乏と関連することが明らかとなりました。これまでに日本人若年女性における潜在性鉄欠乏の罹患率は高いことが報告されているため、「朝ごはんを食べること」はその予防策として重要であると考えられます。

## 論文情報

掲 載 雑 誌: 総合健診 (一般社団法人 日本総合健診医学会学会誌) 50 巻 3 号

<https://jhep.jp/jhep/journal/journal00.jsp>

論 文 名: 若年勤労女性における朝食欠食は鉄欠乏と関連する

著 者: 石津達野<sup>1)</sup>、イシヒョン<sup>1)</sup>、御所園実花<sup>1,2,3)</sup>、三浦希美<sup>3)</sup>、玉村穂乃佳<sup>3)</sup>、  
向井円香<sup>3)</sup>、田口素子<sup>1,2)</sup>

責 任 著 者: 田口素子

著者の所属は1)早稲田大学スポーツ栄養研究所、2)早稲田大学スポーツ科学  
学術院、3)早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

論文公開先: <https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhep/list/-char/ja>

D O I: <https://doi.org/10.7143/jhep.50.361>

## 用語解説

(注 6) 潜在性鉄欠乏

潜在性鉄欠乏とは、鉄欠乏性貧血ではないものの、貯蔵鉄(フェリチン)が不足した病態です。一般的には「隠れ貧血」とも呼ばれています。

(注 7) 国民健康栄養調査

厚生労働省が毎年 11 月に実施しており、身長、体重、血圧等の身体状況に関する事項、食事の状況やエネルギー及び栄養素等摂取状況に関する事項、食習慣、運動習慣、休養習慣、飲酒習慣、歯の健康保持習慣等、生活習慣の状況に関する事項について把握するものです。

(注 8) 除脂肪量

体重から脂肪量を除いた重さを指します。

(注 9) 主観的体調不良

ここでは頭痛、疲れやすい、食欲低下、全身倦怠感、のどの痛み、手足の冷えを指します(中井ら 2015)。

(注 10) 食事記録法

一定期間、摂取した食べ物や飲み物を食事毎に記録用紙へ記録する方法です。

(注 11) 生体電気インピーダンス法

体内に微弱な電流を流し、電流の流れやすさ(電気抵抗=インピーダンス)の程度を計測し、身体構成を推定する方法です。

以 上