

琉球大学学術リポジトリ

熱帯食品材料のもつ生活習慣病（成人病）予防因子に関する研究（第2報）：
タイにおける食品の薬理効果に関する意識調査

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2007-08-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 東盛, キヨ子, 桂, 正子, 外間, ゆき, Higashimori, Kiyoko, Katura, Masako, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/1331

熱帯食品材料のもつ生活習慣病（成人病）予防因子に関する研究（第2報）
— タイにおける食品の薬理効果に関する意識調査 —

東盛キヨ子*, 桂 正子**, 外間ゆき**

Studies of the Preventative Benefits of Tropical Foodstuffs
Against Life-Style Related Disease (Adult Degenerative Disease) (Part 2)
— Questionnaire & Survey of Medicinal Foodstuffs in Thailand —

Kiyoko HIGASHIMORI*, Masako KATSURA**, Yuki HOKAMA**
(Received Oct.30,1998)

Summary

We conducted a survey into the health awareness and food consumption practices of the people of Thailand. We researched the specific food products thought to have medicinal value, and concurrently, conducted a survey into awareness of the medicinal efficacy of these foodstuffs. The results are as compiled below.

1. Over 58% of those surveyed, indicated they believed they were in normal good health. About 32% felt they were overweight.
2. Only 44% said they took three regular meals each day. 19% said they did not eat regularly.
3. Foodstuffs considered to have medicinal properties included papaya, mushroom varieties, celery, bitter melon, garlic, lemon grass, most of which are readily available in Okinawa. The favored culinary treatment was in soups.
4. Those who believed in the medicinal value tended to be elderly.
Over 83% of the female respondents hoped to pass on the information on medicinal values to their children and grandchildren.

1. 緒言

緑黄色野菜、果物、緑茶などに含まれるβ-カロテンやビタミンA、Cやその他の成分が単に体に必要な栄養素としてだけでなく、がんや生活習慣病（成人病）の予防に効果があることが明らかにされつつあり¹⁾、食品成分の持つ機能性が注目されてきている。

先に筆者等は、薬理効果のあるとされる食品材料の発掘を行い、その生体調節機能、特に生活習

慣病予防因子についての科学的立証の基礎資料を得ることを目的に、亜熱帯地域で食生活および使用食品に特徴のみられる沖縄²⁾において、薬理効果のあるとされる食品材料や薬理効果に対して人々がどのような意識を持ち、どのような食行動をとっているかについてアンケート調査を行い報告した。³⁾

本報では熱帯食品が豊富で、香草や香辛野菜が多く用いられているタイにおいて薬理効果のある

* Dept. of Life Long Health Promotion, Coll. of Educ., Univ. of the Ryukyus

** Former-Professor of Univ. of the Ryukyus

とされる食品材料の発掘および食品のもつ薬理効果に対して人々がどのような意識を持ち、どのような食行動をとっているかについてアンケート調査を行ったので報告する。

2. 調査方法

調査は前報³⁾同様若い世代とその親・祖父母を対象とし、アンケート調査用紙を配布し留置自己記入法により回答してもらった。調査時期は1995年7月から8月で、18歳～70歳代までの50名から回答が得られた。調査は基本属性、健康と食事に関する意識、食品の薬理効果に対する意識、薬理効果のあるとされる食品名およびその調理法について質問を行なった。得られた結果は単純集計と項目間のクロス集計を行い分析した。調査地域は図1に示したタイのバンコク、パトゥムターニー、ノンタブリー、サムツ・プラカーン、アユタヤー、ナコーン・ラーチャシーマー、ランパーン、チェンラーイの8地域である。



図1 タイにおけるアンケート調査地

3. 結果および考察

(1) 調査対象者の基本属性

対象者の属性は男性38.0%、女性62.0%で、年齢別の構成比は18～20歳代が38.0%、30～40歳代が34.0%、50～60歳代が22.0%、70歳以上が6.0%であった。世代家族構成比は二世世代家族が76.0%で、三世世代家族は10.0%であった。調査対象者の職業は事務職22.0%、専業主婦20.0%、学生14.0%商・工・サービス業の個人経営10.0%であった。

(2) 健康と食事に関する意識

1) 図2に調査対象者の健康に対する意識調査

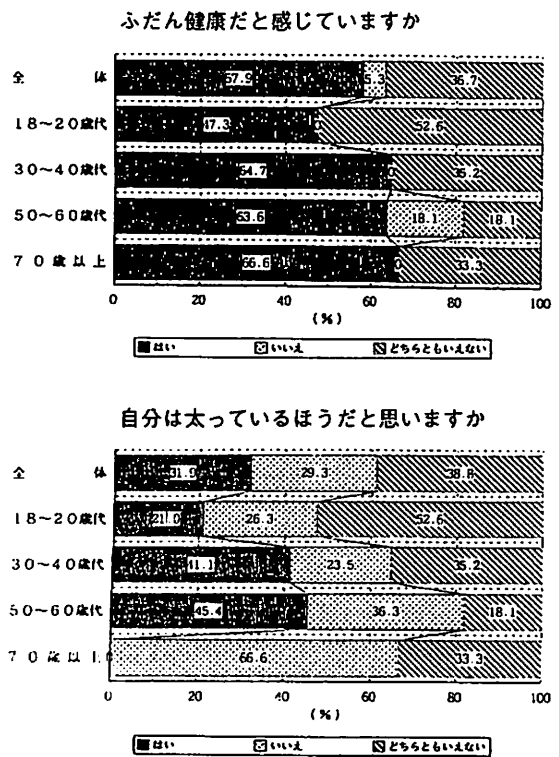


図2 健康に対する意識

の結果を示した。全体の約58%が自分はふだん健康だと答えていた。年齢別では18～20歳代の約47%、30～40歳代の約65%、50～60歳代の約64%、70歳以上の約67%が健康だと感じており、その割合は高齢者で高く、若年層で低くなっていた。前報の沖縄の場合は若年者で健康であると感じている割合が高かったがそれとは逆の様相を呈してい

る。一方健康でないと答えた人は50～60歳代に約18%見られるのみであった。生活習慣病の危険因子の一つである肥満についての意識では、自分は太っているほうだと思うと答えたのが全体では約

32%で、沖縄の約56%より低い割合であった。特に18～20歳代は太っていると思っているのが21%で、沖縄の同世代の場合の約53%よりはるかに低い割合であった。

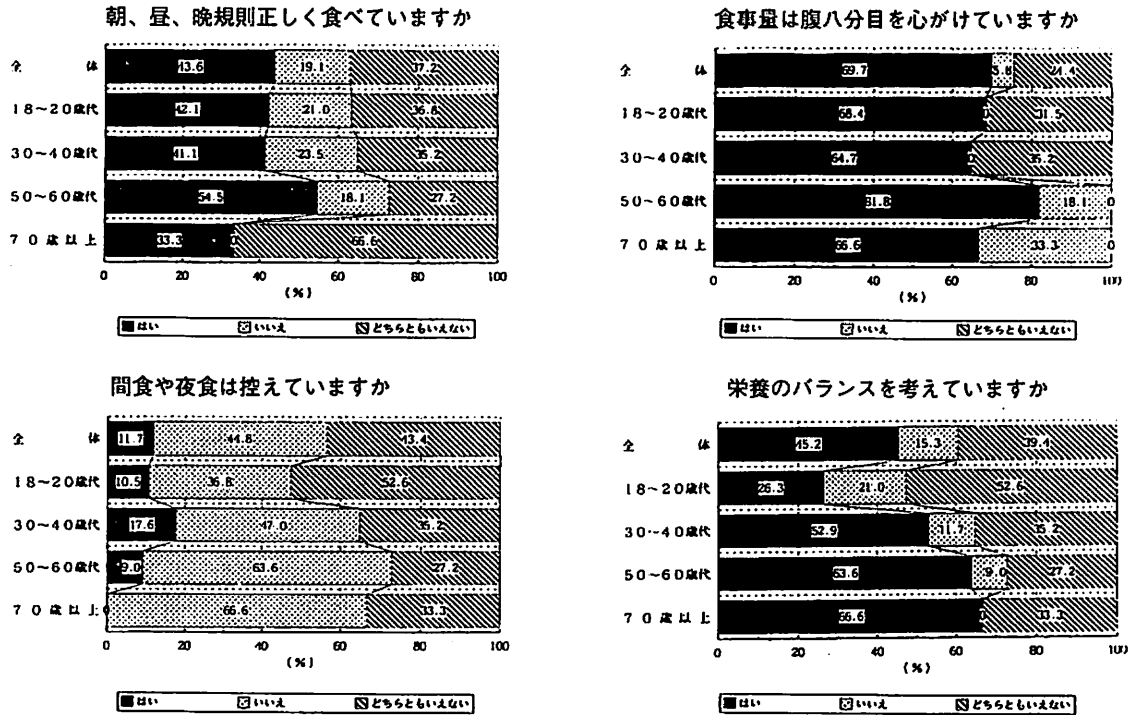


図3 食事の摂取状況

2) 食事の摂取状況についての調査結果を図3に示した。三度の食事を規則正しく食べているかとの間に対して約44%がそのようにしていると答え、約19%は規則正しく食べていないと答えていた。年齢別では50～60歳代で規則正しく食べているとした割合が高くなっていった。間食や夜食の摂取状況については、摂取を控えているとしたのは約12%であり、沖縄の約38%より少なく、エネルギー摂取に対して、格別制限をしているようには見受けられなかった。食事の量は腹八分目を心掛けていますと答えたのは、全体では約70%で、年齢別では50～60歳代で高い割合となっていた。また、食事は栄養のバランスを考えて食べていると答えたのは約45%であった。年齢別では、考えて食べていると答えたの18～20歳代でもっとも少なく、

その他の年齢層では50%を超える高い割合であった。

以上のように、タイの30～40歳代の働き盛りの年齢層は沖縄の同年齢層より健康不安を訴えている割合が少なかった。また、食事量を腹八分目を心がけているとした割合もタイで高くなっていった。しかし、間食や夜食を控えていないとする割合はタイで高くなっていった。このような健康に対する意識と食生活の状況にあるタイの人々に、生活習慣病と食事との関係についてどのように感じているか質問を行なった。

(3) 生活習慣病と食事

タイは中国とも国境を接し、また、国内には多数の中国系の人々が居住していることから、医食同源の思想も生活のなかに定着しているものと思

われる。そこで、生活習慣病と養生食についての質問を行なった。

1) 生活習慣病と食事に対する意識は図4に示

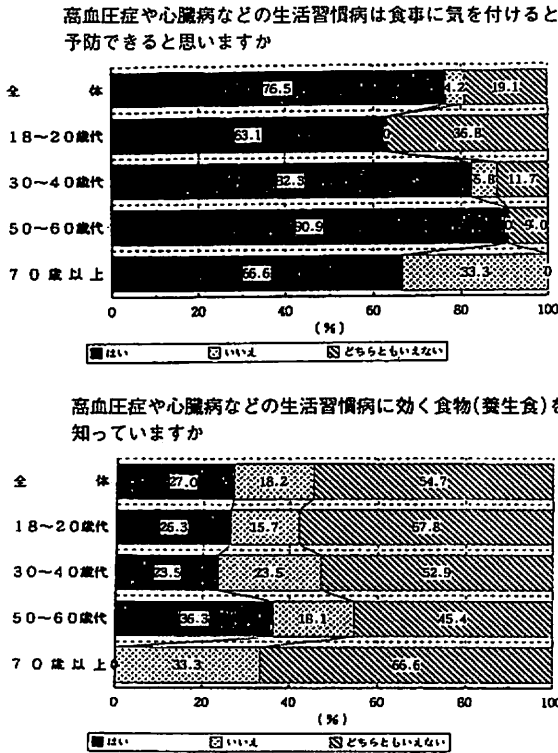
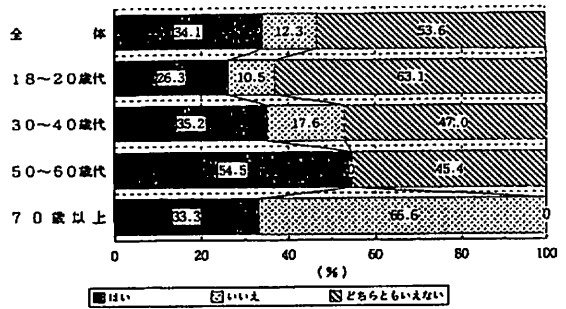


図4 生活習慣病と食事に対する意識

すような結果となった。高血圧症や心臓病等の生活習慣病は食事に気を付けると予防できると思うかとの質問に対し、全体の約77%が予防できると思うと答えていた。年齢別では年齢が高くなるにつれてそう思うと答えた人が多く、50~60歳代の約91%が肯定していた。次に高血圧症や心臓病等に効く食物いわゆる養生食を知っているかとの問いに対し、知っているとしたのは全体では27%で、約55%はどちらとも言えないと答えた。年齢別では50~60歳代で知っているとした割合が高くなっていた。

2) 図5に養生食の効果を信じるかとの問いに対する結果を示した。全体では効果を信じると答えたのは約34%で、約54%はどちらとも言えないと答えていた。年齢別では効果を信じるとの回答は

昔から言い伝えられている養生食の効果を信じますか



病気の治療に病院からの薬と養生食を併用したほうがいいと思いますか

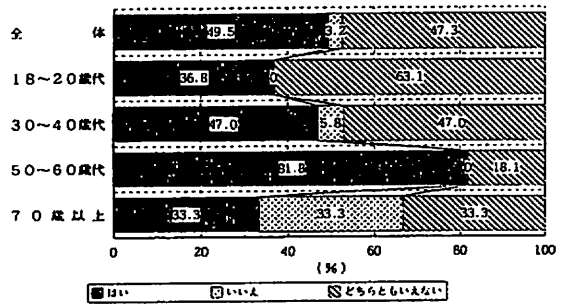


図5 養生食に対する意識

50~60歳代で高くなっていた。次に、病気の治療には病院の薬と養生食を併用したほうがいいのかとの質問に、約半数はそのほうがいいのかと。と前報の沖縄の場合と同様に、医薬品に加えて伝統的な養生食の効果も期待していることがうかがえた。年齢別では先の質問同様50~60歳代で、効果を信じるとする答えが高くなった。

3) 養生食の伝承についての質問に対する調査結果を図6に示した。

養生食について家族から聞いたことがあるかとの間に、全体の約48%はあると答えていた。年齢別では30~40歳代であると答えたのが多く約53%を占め、70歳以上で低くなっていた。また、聞いたことがないの回答が多かったのは沖縄の場合と同様若年層で多くなっていた。家族構成別では、聞いたことがあるとしたのが沖縄同様二世世代家族より三世世代家族で多く、タイの場合も祖父母のいる家庭で伝統が受け継がれやすいことが窺えた。また、養生食をあなたの子や孫に伝えたいと思う

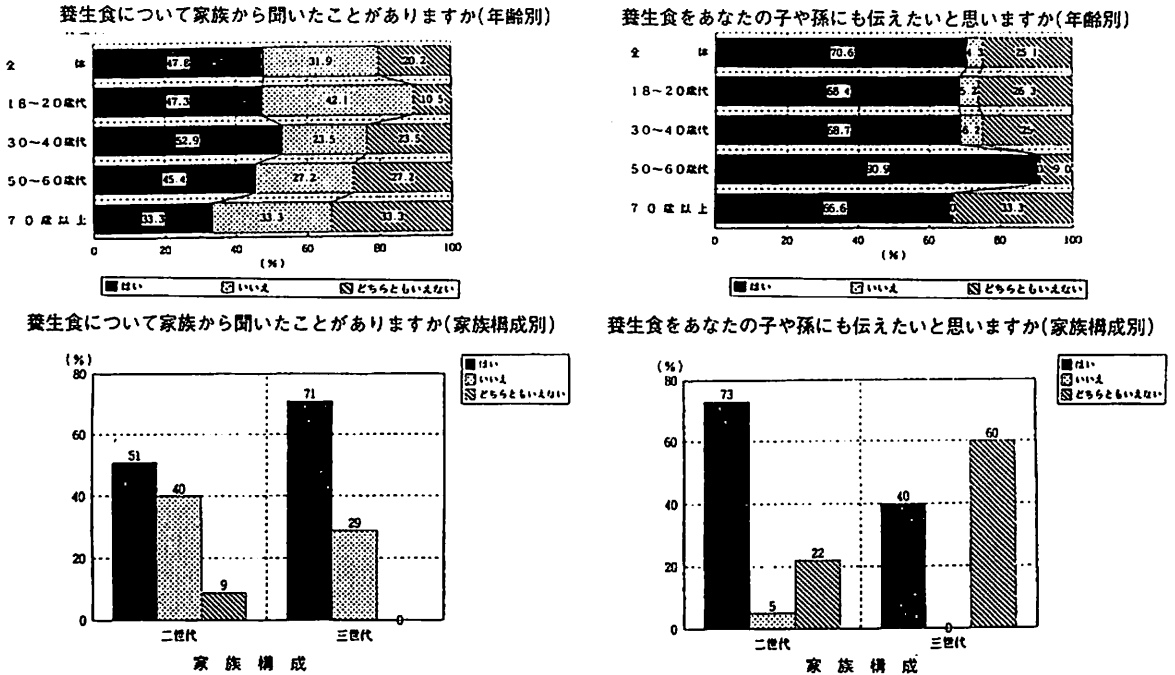


図6 養生食の伝承

かとの問いに対しては、いずれの年齢層でも高い割合で伝えたいと思うと答えており、特に50~60歳代では約91%が伝えたいと答えている。また、家族構成別では、沖縄の場合と同様、伝えたいと思うと答えたのが三世代家族より二世代家族で高い割合を占めていた。二世代家族は祖父母が同居していない分、食文化の伝承に対する使命感が高いのではないと思われる。

(4) 食品の薬理効果と調理法

前報同様タイにおいても食品の持つ薬理効果を信じ、身近に食されている養生食を子や孫に伝えたいと考えている者の割合が多かった。ここでは、古くから生活習慣病等により効果をもたらすとされる食品名とその調理手法について質問をし、その結果を表1に示した。

1) 高血圧症に効くとされている食品としてセロリー、ファータライチョン(和名は特定できなかった)、その他の野菜、にんにく、のりなどが挙げられていた。また、調理法は汁物や生またはジュース、炒め物が挙げられた。

2) 糖尿病の養生食に用いられる食品として20人中4人ががうりとその他の野菜を挙げている。他にレモングラス、チークの木、ニガナガサなど沖縄ではなじみの薄いものも挙げられていた。調理法は高血圧症の場合と同様汁物が多く、次に生またはジュースにして用いられていた。

3) 腎臓病に効くとされる食品は、マツカサバ、レリヤやんにんにく、果物などの他に菓子、砂糖、肉など、前報の沖縄における腎臓病の養生食では見られなかった食品も挙げられていた。調理法は生またはジュースの他に汁物、煮物、炒め物、和え物があった。

4) がんに効くとされる食品としてきのこ類を挙げた人が最も多く、他にネジレフサ豆、にんにくやチークの葉などがあり、調理法は汁物、和え物などであった。

5) 便秘にはパイア、エビスクサモドキなどが挙げられ、ジュースや汁物にして用いられていた。

図1-1 養生食に使用される食品とその調理手法

疾病	食品名	件数	調理手法							
			汁もの	煮もの	炒めもの	焼きもの	蒸しもの	和えもの	生(ジュース)	その他
高血圧症	エビスグサ	1						○		
	モドキ	1								
	ファーター	7	○							○
	ライチヨーン	3							○	
	にんにく	1							○	
	ねぎ	2	○							
	のり	1			○					
	ほうれん草	1	○							○
	カーファーク	9	○					○	○	
	セロリー	1							○	
バナナ	1							○		
春菊	1			○						
野菜	3	○		○				○		
菜草	2							○	○	
緑豆	1	○								
-	17									
計	50	6	0	4	0	0	2	6	3	
糖尿病	サンローズウイロウ	1	○							
	ファーター	1								○
	ライチヨーン	1								
	こしょう	4	○					○		
	にがうり	1							○	
	インタニン	2	○							
	チークの木	2	○							
	ニガニカグサ	2	○							
	レモングラス	2	○							○
	果物	1							○	
小なす	1								○	
野菜	4							○	○	
-	30									
計	50	0	0	0	0	0	1	3	4	
腎臓病	トオンメイタイバイ	1								○
	ハヌマンブラー	1	○							
	サーンガーイ	1		○						
	マツカサバ	1			○					
	リヤ	1							○	
	にんにく	1								
	果物	1								
	菓子	1								
	砂糖	1								
	肉	1					○			
野菜	1						○			
-	41									
計	50	1	1	1	0	0	1	2	1	

※ ——— は回答なし

図1-2 養生食に使用される食品とその調理手法

疾病	食品名	件数	調理手法							
			汁もの	煮もの	炒めもの	焼きもの	蒸しもの	和えもの	生(ジュース)	その他
が ん	グクアプラモ オー	2								
	マダカスカル にちにちそう	1	○							
	ヤーヌアメー ウ	1	○							
	かばちゃ	1	○							○
	きのこ	8						○		
	とうがらし	1						○		○
	にんにく	2	○					○		○
	ネジレフサ豆	2			○				○	○
	チークの葉	2	○					○		
	ツボグサ	1	○							
	ドラゴンタン	1								○
	いしたけ	1	○							
	野草	2								○
	薬草	5		○						
-	20									
	計	50	8	1	1	0	0	4	1	5
便 秘	スベルヒユモ ドキ	1	○					○		○
	エビスグサモ ドキ	2	○							○
	オレンジ	2							○	
	カミボウキ	1					○			
	バナナ	2							○	
	パパイア	21					○		○	○
	アダンの葉	2							○	
	マツクルワ	1							○	○
	果物	3							○	
	野菜	4	○		○				○	
-	11									
	計	50	3	0	1	0	0	3		3

※ ——— は回答なし

以上のように薬理効果のある食品として挙げられたものは、腎臓病の養生食の場合の肉、菓子、砂糖の例を除くとすべて植物性の食品や薬草であり、沖縄でも日常的に利用されているものが数多く見られた。また、沖縄ではなじみの薄いエビスグサモドキ、チーク、ニガニガグサ、ネジレフサ豆などのほかに、和名の特定できなかつたファーターライチョーンやグクワープラモもあつた。

植物性食品のもつ生体防御機構は加熱しても作用は変わらないといわれており、養生食が煎じ物や汁物にして用いられているのは理にかなつた調理法だと思われる。

4. 要 約

薬理効果のあるとされる食品材料の発掘を行い、その成人病予防因子についての科学的立証のための基礎資料を得る目的で、タイの人々の健康に対する意識、養生食に対する意識および薬理効果のあるとされる食品材料の利用状況についてのアンケート調査を行い、次の結果を得た。

1) 調査対象者の58%は自分はふだん健康だと感じており、約32%は太っているほうだと思つたと答えた。

2) 約77%の人が生活習慣病は食事に気を付けると予防できると答え、その割合は年齢が高くなるにつれて多くなつていた。養生食の効果を信じると答えたのは約34%で、どちらとも言えないは約54%であつた。養生食について家族から聞いた

ことがあると答えたのは三世代家族の方で多く、約71%は子や孫に伝えたいと思つたと答えていた。

3) 薬理効果のあるとされる食品材料として、高血圧症にセロリー、ファーターライチョーン、糖尿病にがうり、チークの木、ニガニガグサなど、腎臓病にマツカサバレリヤ、にんにくなど、がんにきのご類、にんにく、チークの葉など、便秘にパパイヤ、エビスグサモドキなどが挙げられていた。

4) 薬理効果のある食品や薬草の調理手法には汁物(煎じものを含む)が多く用いられている。

本報告は平成6年度文部省科学研究費補助金(課題番号06680028,代表:外間ゆき)を得て行つた研究の一部であり、日本民族衛生学会第24回沖縄地方会において発表したものである。

文 献

- 1) Hajime Ohigashi et al.: Food Factors for Cancer Prevention, Springer, Tokyo, 105~289, (1997)
- 2) 外間ゆき、新垣博子、尚弘子、宮城節子、桂正子、金城須美子、東盛キヨ子: 沖縄における食品使用上の特殊性に関する研究、文部省科学研究費補助金による研究成果報告書(1976)
- 3) 東盛キヨ子、桂正子、外間ゆき: 熱帯食品のもつ成人病予防因子に関する研究(第1報) 琉球大学教育学部紀要、49、121-133 (1996)