

---

## インドネシアにおける新しい野菜食文化形成とその健康増進効果

十文字学園女子大学アジアの栄養・食文化研究所・教授 山本 茂

---

### ■ 目的

インドネシアでは過体重・肥満者が多く、全国平均約 33%、ジャカルタは約 40%である。主な疾患別死亡率は、脳卒中約 21%、心臓病約 18%、糖尿病約 5%である。食事性要因としてパームオイルや糖類の摂過剰摂取が考えられるが、20 年以上報告がない。野菜・果物の摂取は国連推奨量の約半分である。本研究では、肥満気味で高血糖、高血清脂質のインドネシア人主婦にマヨネーズおよび 3 種類のドレッシングを与えたときの、野菜摂取量、血糖値、血清脂質および体重に及ぼす影響について調べた。

### ■ 方法

インドネシア大学 Diah 教授の協力のもと、保健省倫理委員会に研究計画、倫理的配慮についての書類を提出し委員会の許可を得た。被験者は、代表性をできるだけ確保するために、ジャカルタ市の一般的な 4 地域のヘルスセンターに健診に来た 50 代の女性で、過体重・肥満者、総 - および HDL- コレステロール値、空腹時血糖値が高めの者で、インフォームドコンセントが得られた人 60 名とした。BMI、身長、血液生化学値などをなるべくマッチさせた 30 組のペアを作り、無作為に 2 群に分け、対照群と介入群とした。介入前に研究者 5 名が、野菜料理 8 種類を好ましいと思う味になるまで改善した。介入群には、1 パック 200g(調理前の重量)のボイル野菜と小袋のマヨネーズおよび 3 種類のドレッシングを与えた。野菜料理は、毎日朝、8 種類の料理から 2 種類を作り、被験者宅に届けた。残った野菜は、翌日測定して摂取量を計算した。介入期間は 3 週間とした。介入前 1 週間および介入最後の 1 週間で不連続な 3 日間の栄養調査(24 時間思い出し法)、14 日目には 1 日間の栄養調査を行った。

### ■ 結果および考察

介入により野菜摂取量は 1 日当たり 100g 以下であったのが約 400g に増加、脂質および炭水化物の摂取量はそれぞれ約 20g および約 60g 減少、エネルギー摂取量は約 350kcal 低下、食物繊維摂取量は 10g 以上増加した。介入 21 日間で被験者の体重、BMI、LDL- コレステロールおよび総 - コレステロールが有意に低下した。この結果は、マヨネーズやドレッシングを導入し野菜摂取量を増加させることで、顕著な健康増進効果が期待できることを示すものである。

### ■ 結語

過体重・肥満のジャカルタ主婦を対象としてマヨネーズやドレッシングを使うことで野菜摂取量が増え、脂質摂取量、糖質摂取量およびエネルギー摂取量が抑制され、同時に食物繊維摂取量が増加することで、3 週間の介入により体重減少や血清脂質レベルが低下といった効果が見られたことから、インドネシア人の健康増進のために新しい食文化として広く取り入れられることが望まれる。