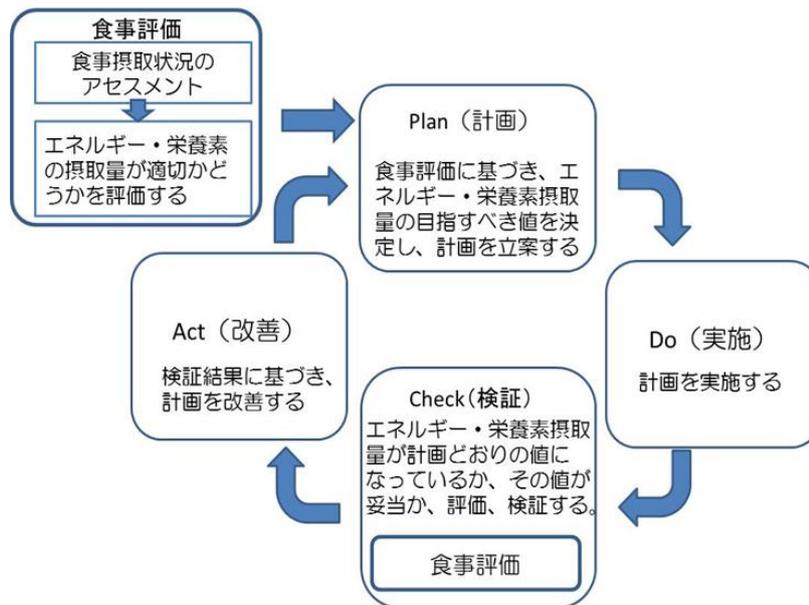


食事アセスメントとは

■定義と意義

個人や集団の食事摂取状況を食事調査によって評価し、各指標と比較することを、食事アセスメントといいます。食べ物や栄養素と健康などとの関連を調べる場合や、健康の保持・増進、疾病の予防と管理のための食事改善を行なう場合に不可欠です。

例えば食事改善を行なう場合には、まず食事調査を行い、対象者のエネルギーや栄養素の摂取量が適切かどうかの食事アセスメントを実施します。その結果に基づいて、食事改善計画の立案を行い、食事改善を実施します。その後、エネルギーや栄養素が計画どおりの値になっているか検証する際にも、食事アセスメントを行います。このように、食事改善のアプローチにおいて、食事アセスメントはなくてはならないものであり、他に先駆けて実施されなければならないものです。その必要性は「日本人の食事摂取基準 2015」にも述べられており、概要が以下のように図示されています。



「日本人の食事摂取基準 2025」 I 総論 図 5

それにも関わらず、食事アセスメントを行わない食事改善が行われることがしばしばあるようです。その原因には、食事調査の困難さが挙げられます。

■食事調査の困難さ

食事調査によって得られる摂取量には測定誤差が伴います。調査精度を確保するためには、食事調査方法の標準化や精度管理に十分配慮するとともに、食事調査の測定誤差の種類とその特徴、程度を知ることが重要です。食事調査の測定誤差で特に留意を要するのは、日間変動と過小申告・過大申告の二つです

(詳細は、「日間変動」「過小・過大申告」の項をそれぞれご参照ください)。

また、食事調査からエネルギー及び栄養素の摂取量を推定する際には、食品成分表を用いて栄養価計算を行います。食品成分表の栄養素量と、実際にその摂取量を推定しようとする食品の中に含まれている栄養素量は必ずしも同じではありません。ですから、そのような誤差の存在を理解した上で摂取量を推定することが必要になります。

■生活習慣病の予防には習慣的な食事のアセスメント

どのくらいの期間の食事摂取状況をアセスメントする必要があるかは、その目的によって変わります。例えば、食中毒の原因となった食品を特定したい場合には、ある日にある場所で食べたある食品を特定すればよいため、食中毒の発症した直前の、比較的短期間の食事をアセスメントすれば十分でしょう。しかしながら、生活習慣病の予防に活用するための食事アセスメントを実施する場合には、ある日の食事が病気を引き起こすわけではないため、長期間の習慣的な食事摂取状況をアセスメントする必要があります。これらのことを考慮すると、ある1日の食事を丁寧に調べるよりも、食べ方の習慣を大雑把に調べる方法のほうが適切でしょう。食事調査法には様々な方法があり(詳細は「食事調査法の種類と特徴」の項をご参照ください)、目的に応じて使い分ける必要があります。習慣的な食事摂取状況をアセスメントしたい場合には、それが可能な食事調査法を選択する必要があります。