

P-D-4

健康小児におけるサプリメント使用状況について

Prevalence of Dietary Supplement Use among Children and Adolescents in Japan

○森 渚¹⁾, 濱田 生子^{1)*}, 永井 亜矢子¹⁾, 久保田 優¹⁾

1) 奈良女子大学大学院 生活環境学部 食物栄養学科, *株式会社アプリーティセサモ (現)

Dietary supplement use among children and adolescents was described. This is a study of 736 children aged between 3 and 17 years based on a questionnaire, conducted in Nara, Japan. The outcome measure was prevalence of use and intake of nutrients from supplements among children. Overall of 21.4% of children used dietary supplements. The type of supplement most commonly used was vitamins (28.2%), followed by calcium (26.2%) and blueberry extracts (15.4%). Supplements use was associated with sex (male gender), older age, physical status, unbalanced diet, less sleeping hours and positive family history of supplement use. However, no associations were found with BMI or breakfast intake. We have concluded that more than 20% of children take dietary supplements regularly, most often vitamins and calcium.

【目的】

成人領域でのサプリメント使用の増加に伴い、小児におけるサプリメント使用も増加傾向にあると考えられる。しかし、使用率に加えて安全性や有効性などを検証したデータはまだ少なく、その実態は明らかではない。今回、健康小児のサプリメント使用状況を調査し、サプリメント使用と種々の背景因子との関連を考察した。

【方法】

奈良女子大学附属幼稚園・小学校および中等教育学校の幼児・児童・生徒（年少～年長・小3～6・中2～高2）736名を対象にその保護者への記入式アンケート調査によって行った。アンケートでは、学年や性別などの基礎データを始めとし、健康・栄養状態、サプリメント使用状況について質問した。記入に不備があった場合を無効回答として除外し、697名を有効回答として扱った。統計解析には「StatMateⅢ」を用いた。

【結果】

現在と過去のサプリメント使用者を合わせて、全体のサプリメント使用群とした。サプリメント使用率は21.4%で、サプリメントの種類はビタミン類（マルチビタミン、ビタミンB、Cなど）やカルシウムが使用群全体のそれぞれ28.2%、26.2%と最も多く、次にブルーベリー（15.4%）が多くみられた。使用増加と関連が見られた背景因子は、性別（男児）（ $p<0.05$ ）、年齢の上昇（ $p<0.001$ ）、健康状態（ $p<0.001$ ）、食生活のアンバランス（ $p<0.001$ ）、睡眠時間の短縮（ $p<0.001$ ）および家族の使用歴（ $p<0.001$ ）であった。肥満度・BMI、朝食欠食はサプリメント使用と有意の関連は無かった。

【結論】

20%以上の健康小児においてサプリメント使用が見られた。サプリメント使用に影響を与える要因としては、成長に伴っての睡眠時間の短縮、食生活のバランスや健康状態の悪化などが背景となることが示唆された。また、小児のサプリメントは使用の選択が保護者によってなされていることもあり、家族の使用歴との関連が強いことも示された。