

- ・ WCC機関名 (WCC No) : 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 (JPN-88)
  - ・ WCCのTOR: Nutrition and Physical Activity
- 

- ・ 「栄養と身体活動に関する一般向けの情報の公開及び生活習慣の変化に関する研究」

### 1) 事業の背景と目的

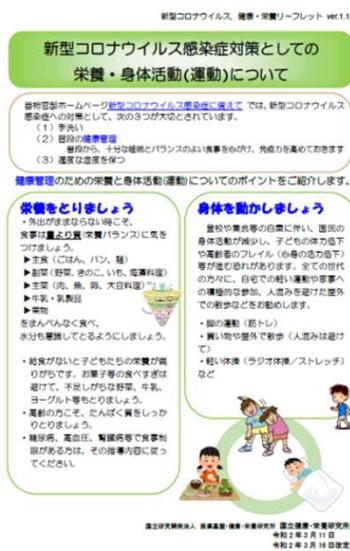
当研究所は栄養と身体活動に関するWHO協力センターとして、栄養及び身体活動のサーベイランスを中心にWHO及び西太平洋地域諸国への支援を行っている。

新型コロナウイルス (COVID-19) の流行開始直後の2020年2月初旬から、国際栄養情報センター国際災害栄養研究室において中国・武漢からのチャーター便による帰国者への後方支援を開始し、同年3月11日に当研究所HPにおいて新型コロナウイルスに関するまとめサイトを立ち上げた。

栄養と身体活動、さらに食品関連の部署が共同して、一般向けに適切な情報を提供することを目的として活動を行うとともに、緊急事態宣言前後の生活習慣の変化に関する研究を行っている。

## 2) 事業の概要 (写真、資料等)

### [情報提供]



COVID-19への対策として栄養と身体活動に関する正しい知識を一般向けに発信するため、リーフレットをHPに公開した。「健康食品」の安全性・有効性情報(HFNet)のページにおいては、現時点でCOVID-19に対する予防効果が確認された食品・素材の情報が見当たらないこと等を発信している。

[研究成果①] 2020年4月から5月の1回目の緊急事態宣言が解除された後、2020年9月にインターネットアンケート調査を実施し、在宅時間が長くなった人の約半数で流行前より身体活動量が減少したり体重の維持が困難になっていること、3~4人に1人で間食回数や菓子類の摂取量が増えたことを明らかにした。(Nishijima C, et al. Nutrients, 2021)

[研究成果②] 2020年4月から5月の1回目の緊急事態宣言の間では歩数の減少が見られたが、解除後は回復した。首都圏に住む働き盛り世代で歩数や身体活動の減少が顕著であったが、それ以外の地域では歩数や身体活動の大きな減少は見られなかった。(Yamada Y, et al. J Nutr Health Aging, 2021)

### 3) 今後の予定

COVID-19の流行が長期化し、在宅時間が長い生活も定着してきたことから、そのような状況下でも規則正しい生活習慣に努め、主食・主菜・副菜をそろえた食事や、日常的に体を動かす工夫をすることの重要性を今後も業務、研究を通じて発信する予定である。