



20代で早食いの人はその後の肥満、 20代で遅食いの人はその後の低体重と関係

藤田医科大学臨床栄養学講座の飯塚勝美教授らの研究グループは、20代で肥満または低体重だった約56万人の体重推移を調査し、肥満期間が長い人ほど体重増加が続き、低体重だった人ほど低体重の状態が持続することを明らかにしました。さらに、20代での食べる速さが、その後の体型の推移と関連することも判明しました。20代で早食いだっただ人の約7割、遅食いだっただ人の約6割は、5年以上(中央値6年)の観察期間中も同じ食べる速さの習慣を維持していました。また、早食いの人では肥満が、遅食いの人では低体重が持続しやすい傾向が認められました。これらの結果から、若い頃の食べる速さの習慣を見直すことが、将来の肥満や低体重の予防・改善につながる可能性が示されました。

本研究成果は、国際学術ジャーナル「Nutrients」(07月号)にオンライン版が2026年7月24日に公開されました。

論文URL : <https://doi.org/10.3390/nu18152412>

<研究成果のポイント>

- 20代時点の日本人約56万人を対象に、5年以上(中央値6年)の追跡データを解析し、体重の推移と食事スピードとの関係を調べた。
- 肥満の期間が長い人ほど20代での早食いと関係が強く、低体重の期間が長い人ほど20代での遅食いと関係した。
- 肥満の期間が長い人は早食いが歳を取っても70-80%継続し、低体重の期間が長い人での遅食いは歳を取っても60%くらい継続することが明らかになった。
- 20代の食事の速さは肥満/低体重の形成・持続に関与する可能性があり、肥満や低体重者に対する食事指導に役立つ可能性がある。

<背景>

肥満と低体重は、食行動・生活習慣・遺伝・疾患などが関与する多因子性の状態です。BMIと健康リスクにはU字型の関係があり、特に日本では若年女性の低体重が重要な健康課題となっています。私たちはこれまで、若年低体重者の栄養不足、握力・リンパ球数の低下、腸内細菌叢の変化、および体重区分の反復的な移行や、食べる速さの実測による咀嚼回数・咀嚼テンポとの関連を明らかにしてきました。さらに、20代低体重女性のBMIは変動しやすく、60%は途中で正常化するものの、40%は30代、40代になっても持続することを報告しています。そのため、体重を一時点で評価するのではなく、体重の履歴(体重×年数)として扱うことが重要と考えました。



本研究では男女別に、20 歳代の自己申告による食べる速さと、その後の低体重・肥満に関する長期体重履歴との関連を検討しました。

<研究手法・研究成果>

JMDC社より購入した健康診断データ(2005年から2025年)を解析し、縦断データのある56万人に対して、体重変化と20代の食事の速さを比較しました。

20代の早食いは肥満の期間が長い人ほど関連が強く、遅食いは低体重の期間が長い人ほど関連が強く、朝食欠食や就寝時食事(オレンジ)で調整しても結果は同様でした(図1)。

観察期間を通じての早食い、遅食いの維持率は60–80%でした(図2)。

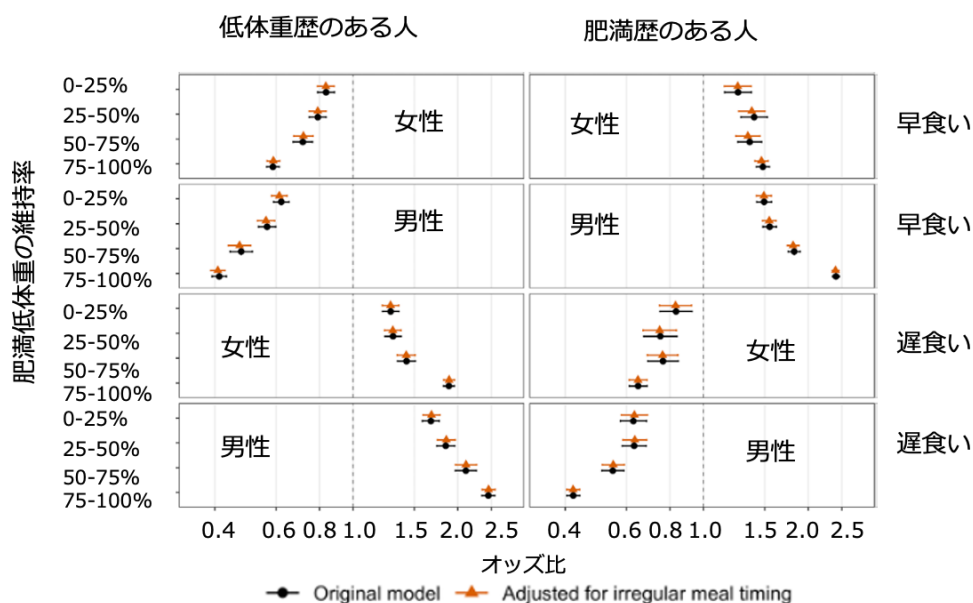


図1 早食い/遅食いと肥満/低体重の関連

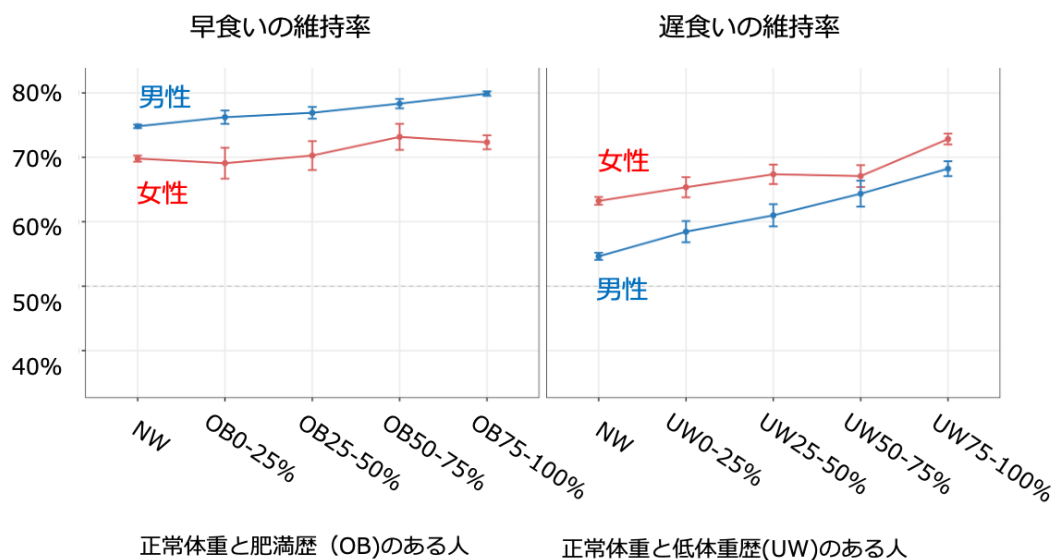


図2. 肥満/低体重の維持率と早食い遅食いの維持率の関係

<今後の展開>

20代の食べる速さがその後の体重を決めている可能性があり、少なくとも食事の速さは介入して改善できる余地があります。体重を気にしている人は自分の食べる速さを振り返ってみると肥満や低体重の改善につながる可能性があります。ただし、今回の食べる速さは自己申告であり、実際の食事の速さと一致するかは議論の分かれるところであり、現在、テスト食を用いた食事の速さと普段の食事の速さを比較する研究を行っています。

<用語解説>

オッズ比:オッズとは、「ある事象が起こる確率」を「起こらない確率」で割った値。この場合、オッズ比は、各食行動群が基準群と比較して、特定の長期体重履歴群に属するオッズを示します。オッズ比が1を上回る場合は所属するオッズが高く、1を下回る場合は低いことを意味します。ただし、オッズ比は確率の比ではなく、観察研究における因果関係(原因と結果)を直接示すものではありません。

<文献情報>

論文タイトル : Self-Reported Eating Speed Is Dose-Dependently and Bidirectionally Associated with Long-Term Underweight- and Obesity-Related Weight-History Groups

著者 : 飯塚勝美

所属 : 藤田医科大学 医学部 臨床栄養学

DOI : <https://doi.org/10.3390/nu18152412>