

# Japanese dietary habits: Results from a questionnaire survey on 305 health check – up participants.

Toh Yoon Ezekiel wong, Hiroiko Murata



## Introduction

- คนญี่ปุ่นมีอายุคาดเฉลี่ยสูงที่สุด (World Report on aging and Health 2015)
- พฤติกรรมที่มีผลต่อ Healthy Ageing คือ PA และโภชนาการ
- Washoku (Japanese Diet) ป้องกัน Metabolic Syndrome ลดอัตราตาย ลด Obesity Rate
- วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนญี่ปุ่น

## Method

- ศึกษาในคนญี่ปุ่นที่มาตรวจสุขภาพกับ Hiroshima Kyoritsu Hospital จำนวน 305 คน
- ศึกษาในช่วงเดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ 2015
- เครื่องมือ คือ แบบสอบถามพฤติกรรม 10 ข้อ
- เก็บข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ BMI MAP (Mean arterial pressure คำนวณจากค่าความดันโลหิต Systolic และ Diastolic)
- สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย SD และ t-test ใช้ XLSTAT2014 for windows วิเคราะห์ข้อมูล

## Results

กลุ่มตัวอย่าง

- อายุเฉลี่ย 51.1 ปี (max=77, min=22)
- เพศชาย 105 คน เพศหญิง 200 คน
- BMI เฉลี่ย 22.7 kg/m<sup>2</sup>
- MAP 90.7mmHg

## Discussion

1. ในมื้ออาหารรับประทานผักสลัดก่อน (58%)
2. เวลารับประทานอาหารนาน 10 – 29 นาที (74%)
3. เคี้ยว 10 – 19 ครั้งก่อนกลืนอาหาร (58%)
4. ไม่รับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (81%)
5. รับประทานอาหารเช้าสุดช้ามากกว่า 2 ชั่วโมงก่อนนอน (72%)
6. หยุดรับประทานอาหารเช้าเมื่ออ้วนร้อยละ 80 (51%)
7. ดื่มชาเขียว (37%)
8. ใช้วัตถุแทนน้ำตาลในเครื่องดื่มและอาหาร (24%)
9. รับประทาน snack หลังมื้ออาหารเย็นน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (78%)
10. ต้องการลดน้ำหนัก (67%)

• การรับประทานผัก ก่อนมื้ออาหารเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เพิ่มความอิ่มและลดพลังงาน

• คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า มีค่า BMI สูงกว่าคนรับประทานอาหารเช้า

• การดื่มชาเขียว ช่วยป้องกันความพิการในผู้สูงอายุ

• ระยะเวลาในการรับประทานอาหารเช้าและการเคี้ยวนานนาน จะช่วยลดอ้วนและความเสี่ยงต่อเบาหวาน

• คนที่หยุดรับประทานอาหารเช้าเมื่ออ้วนร้อยละ 80 (Hara hachi bunme) มีค่า BMI และ MAP ต่ำกว่าคนที่หยุดรับประทานอาหารเช้าเมื่ออ้วนร้อยละ 100

## Conclusions

### Diet habit

- เริ่มมื้ออาหารด้วยผัก
- เคี้ยวนานนาน
- รับประทานอาหารเช้า
- ไม่รับประทานอาหารดึก
- หยุดมื้ออาหารเมื่ออ้วนร้อยละ 80

