

イスラム教徒の断食による食習慣と生理機能の変化およびその適応について

～日本人の生活習慣病予防への一考察～

島田郁子*, 川村美笑子
(高知女子大・院・栄養学)

【目的】不規則な生活習慣の継続により、生活習慣病の発症が増加しているといわれるが、世界最大級の宗教であるイスラム教の信者は、毎年1ヶ月間の断食を行っている。生体のリズムは人の行動パターンや代謝と密接な関係があり、このリズムの狂いは、将来の疾病発症に関係するとも言われている。断食という文化・宗教の違いが生んだ生体リズムの一時的な変化に対する食習慣や生理機能への適応を明らかにすることにより、現代の日本人の多様化した生活に外挿し、生活習慣病予防への手がかりを得ることを目的とする。

【方法】マレーシア人大学生をムスリム群（イスラム教徒）と非ムスリム群（他教徒）に分類し、調査1では断食前、中、後の身体状況、生活習慣および食事摂取状況について、調査2では、生活習慣（起床・就寝時間、食習慣等）および日中の眠気について質問した。日中の眠気は、ESSスコア（Epworth Sleepiness Scale）を使用した。統計解析は母平均の差の検定を用いた。

【結果】調査1では断食開始後、ムスリム男性の食事摂取エネルギー量と主菜の量は有意に減少し、終了後は有意に増加していた。ムスリム女性の主菜は増加傾向がみられ、断食中の食事以外の水分からのエネルギー摂取量は非ムスリム女性に比較して有意に増加していた。ムスリム男女とも起床・就寝時間は早くなっていた。排便の時間帯や回数が増える者がみられた。調査2では、非ムスリム女性に比較してムスリム女性の睡眠時間は、断食前では有意差はみられなかったが、断食中有意に減少していた。断食の過ごし方として、軽い運動や昼寝、なつめやしの摂取を心がけていることがわかった。

【考察】断食により起床時刻が早くなった分、就寝時刻を早めたり、糖分の多い食品の摂取など、生活リズムの変化への適応が推測された。なつめやしは糖質に加え、カリウム、カルシウム、マグネシウム、セレンなどの微量栄養素も含まれ、断食中の生体維持に役立っていることが考えられる。その他の結果については現在解析中であり、併せて報告する。