

食物繊維摂取量と死亡リスクの関連

私たちは、いろいろな生活習慣と、がん・脳卒中・心筋梗塞などの病気との関係を明らかにし、日本人の生活習慣病予防と健康寿命の延伸に役立てるための研究を行っています。1995年に岩手県二戸、秋田県横手、長野県佐久、沖縄県中部、東京都葛飾区、1998年に茨城県水戸、新潟県長岡、高知県中央東、長崎県上五島、沖縄県宮古、大阪府吹田の11保健所にお住まいだった45～74歳の方々のうち、食事調査アンケートに回答し、がん、循環器疾患になっていなかった約9万人を、2016年まで追跡した調査結果にもとづいて、食物繊維摂取量とその後の死亡リスクとの関連を調べた結果を専門誌で論文発表しました。

食物繊維は健康に良いことが知られていますが、摂取量が不足しがちな栄養素です。これまでも欧米では食物繊維の摂取量と死亡リスクの関連は調べられており、食物繊維摂取量が多いほど死亡リスクが低いという結果が報告されていました。しかし、アジアからの報告がなかったほか、日本人ではどのような食品から食物繊維を摂取することが死亡リスクと関連するのかについては調べられていませんでした。そこで、私たちは、多目的コホート研究において、食物繊維摂取量とその後の死亡リスクとの関連について検討しました。

食事調査アンケートの結果を用いて、食物繊維（総食物繊維・水溶性食物繊維・不溶性食物繊維）の摂取量を計算し、等分に5つのグループに分け、その後、平均約17年間の死亡（総死亡・がん死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡・脳血管疾患死亡）との関連を男女別に調べました。さらに食物繊維の摂取源ごとにも調べ、穀類、豆類、野菜類、果物類由来の食物繊維の摂取量でそれぞれ等分に5つのグループに分け、その後の死亡との関連を調べました。分析にあたって、年齢、地域、肥満度、喫煙、飲酒、身体活動、糖尿病（または服薬）の有無、降圧薬服薬の有無、健診受診の有無、月経状況（女性のみ）、ホルモン剤の使用（女性のみ）、コーヒー、緑茶、食塩摂取量で統計学的に調整し、これらの影響をできるだけ取り除きました。

食物繊維の摂取量が多いほど総死亡リスクが低い

食物繊維摂取量が多いほど男女ともに総死亡リスクが低下していました。死因別に調べると、男女ともに食物繊維摂取量が多いほど循環器疾患死亡のリスクが低下していました。がん死亡については男性では総食物繊維摂取量が多いほどがん死亡のリスクが低下していましたが、女性についてはその関連を認めませんでした。（図1）

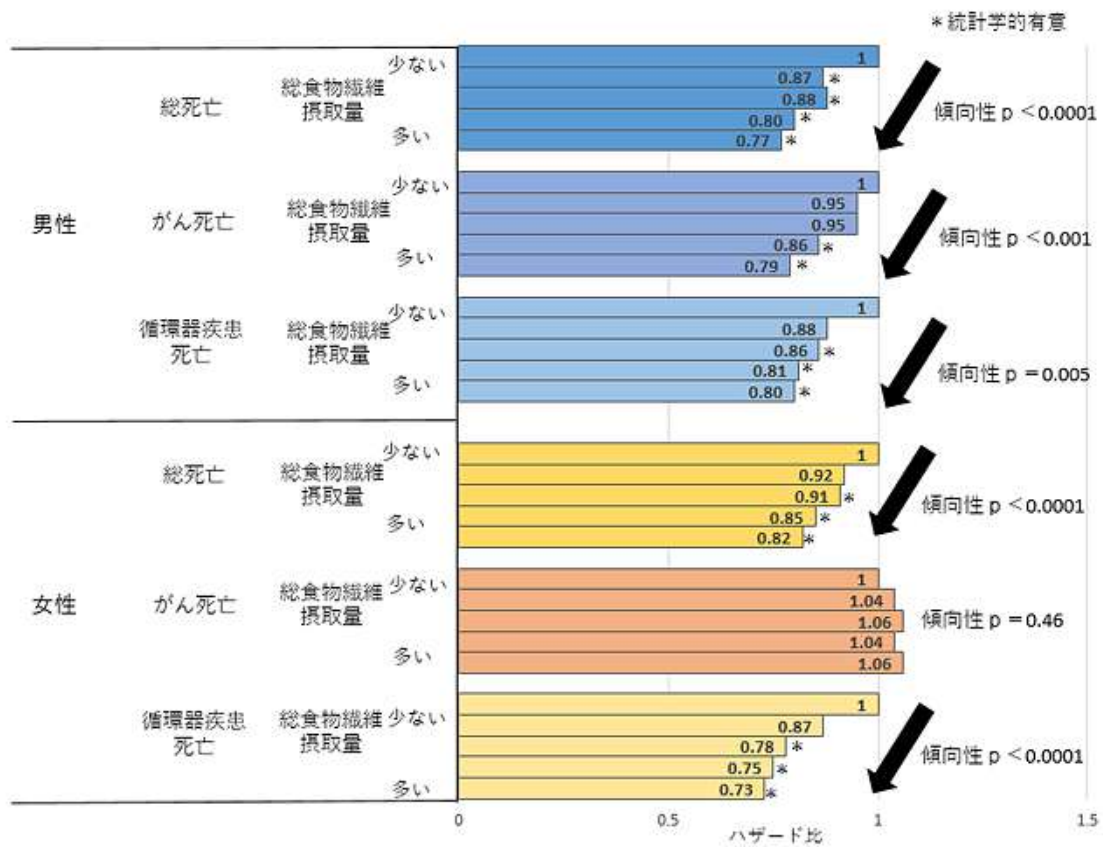


図1 食物繊維摂取量と総死亡、がん死亡、循環器疾患死亡リスクとの関連

食物繊維の摂取源ごとに調べると、豆類、野菜類、果物類からの食物繊維は摂取量が多い人ほど総死亡リスクが低下していましたが、穀類からの食物繊維はその傾向が明らかではありませんでした。(図2)

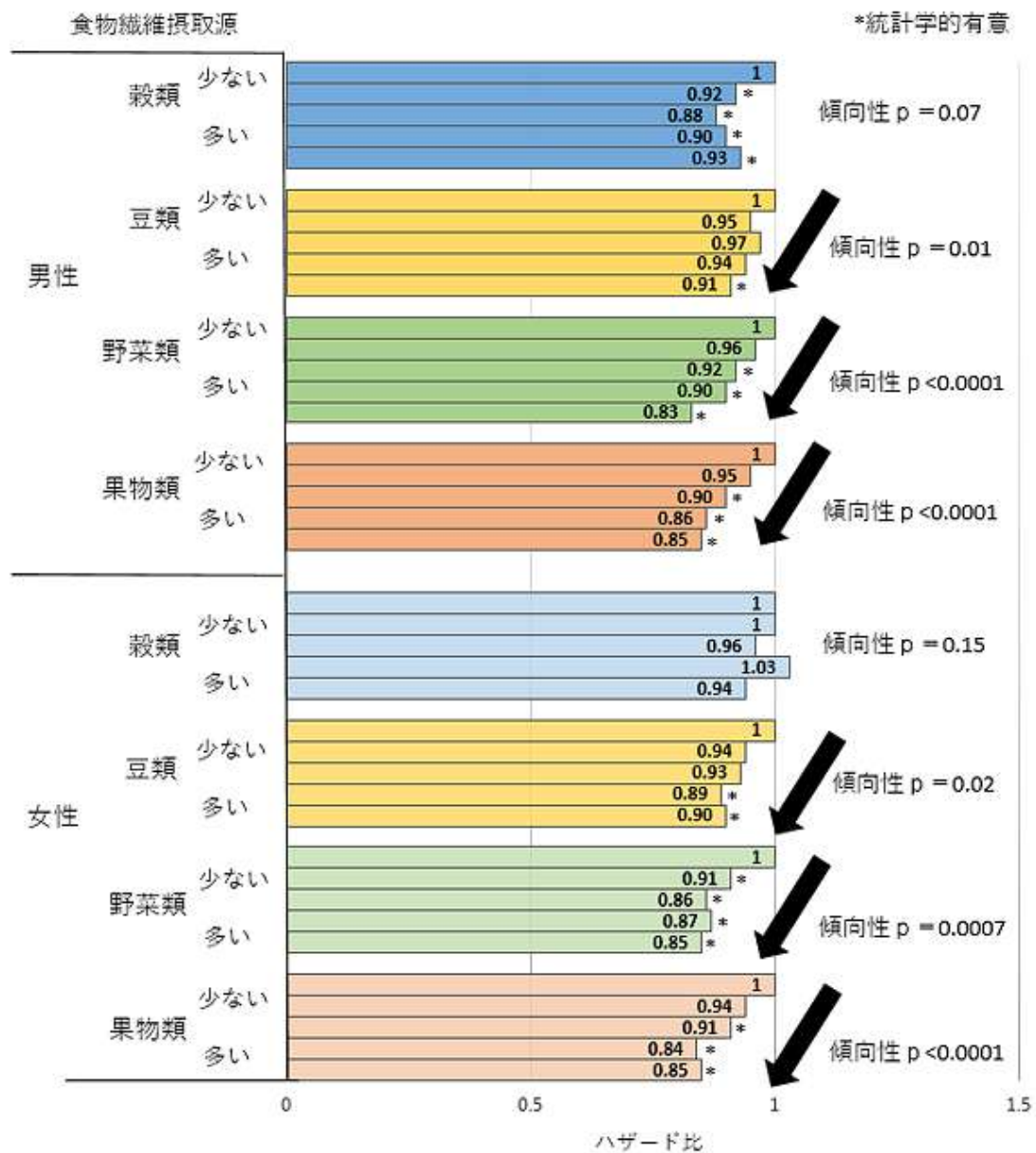


図2 食物繊維の摂取源ごとの総死亡リスクとの関連

論文情報

タイトル Dietary fiber intake and total and cause-specific mortality: the Japan Public Health Center-based prospective study

雑誌 American Journal of Clinical Nutrition

DOI: [10.1093/ajcn/nqaa002](https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa002)

日文发布全文 <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8484.html>

文：JST 客观日本编辑部编译