

## 朝食・夕食を食べない女性は蛋白尿のリスクが高い

大阪大学キャンパスライフ健康支援センターの山本陵平准教授と同大学大学院医学系研究科腎臓内科学の猪阪善隆教授の研究グループにより、朝食あるいは夕食を食べない女性は蛋白尿のリスクが高いことが明らかになりました。

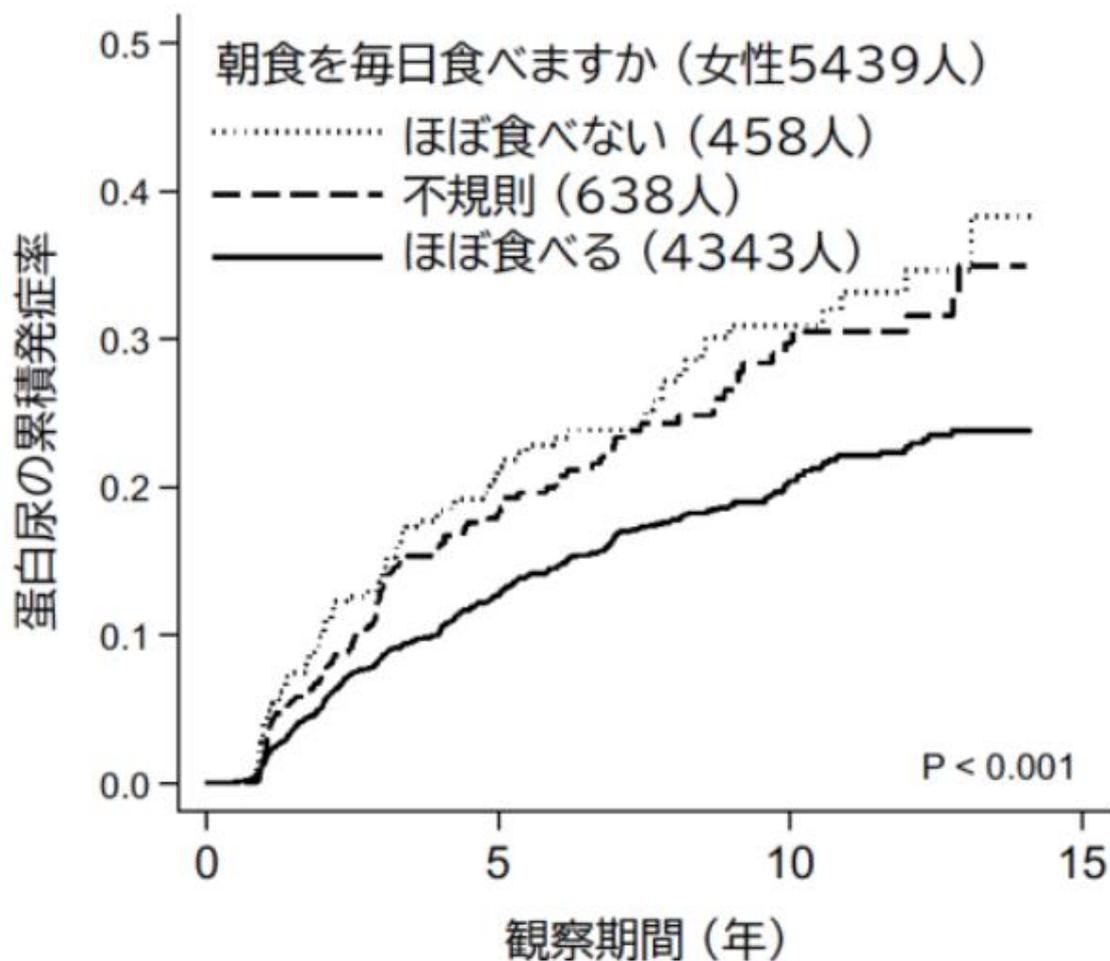


図1 女性の朝食摂取頻度と蛋白尿リスク

朝食を食べないことは、メタボリック症候群、糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病のリスクですが、腎臓病と関連は明らかではありませんでした。また、昼食および夕食の摂取頻度が、生活習慣病・腎臓病に及ぼす影響はほとんど報告されていません。

山本准教授らの研究グループは、2005年1月-2013年3月に定期健康診断を受診した大阪大学職員 10113 人を 2019年3月まで追跡し、朝食・昼食・夕食の摂取頻度と蛋白尿(尿蛋白 $\geq 1+$ )の発症の関係を評価しました。蛋白尿は、腎臓病の主要な特徴の一つであり、また将来の腎機能の予測因子です。

朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答した女性 4343 人と比較して、「不規則」および「ほぼ食べない」と回答した女性 638 人および 458 人の蛋白尿のリスクは、それぞれ 1.35 倍および 1.54 倍に上昇していました。夕食に関しては、「不規則」あるいは「ほぼ食べない」と回答した女性職員 309 人のリスクは、「ほぼ毎日食べる」と回答した女性 5130 人の 1.31 倍でした。昼食の摂取頻度と蛋白尿の関係は認められませんでした。男性では、朝食・昼食・夕食の摂取頻度と蛋白尿の関連は認められませんでした。

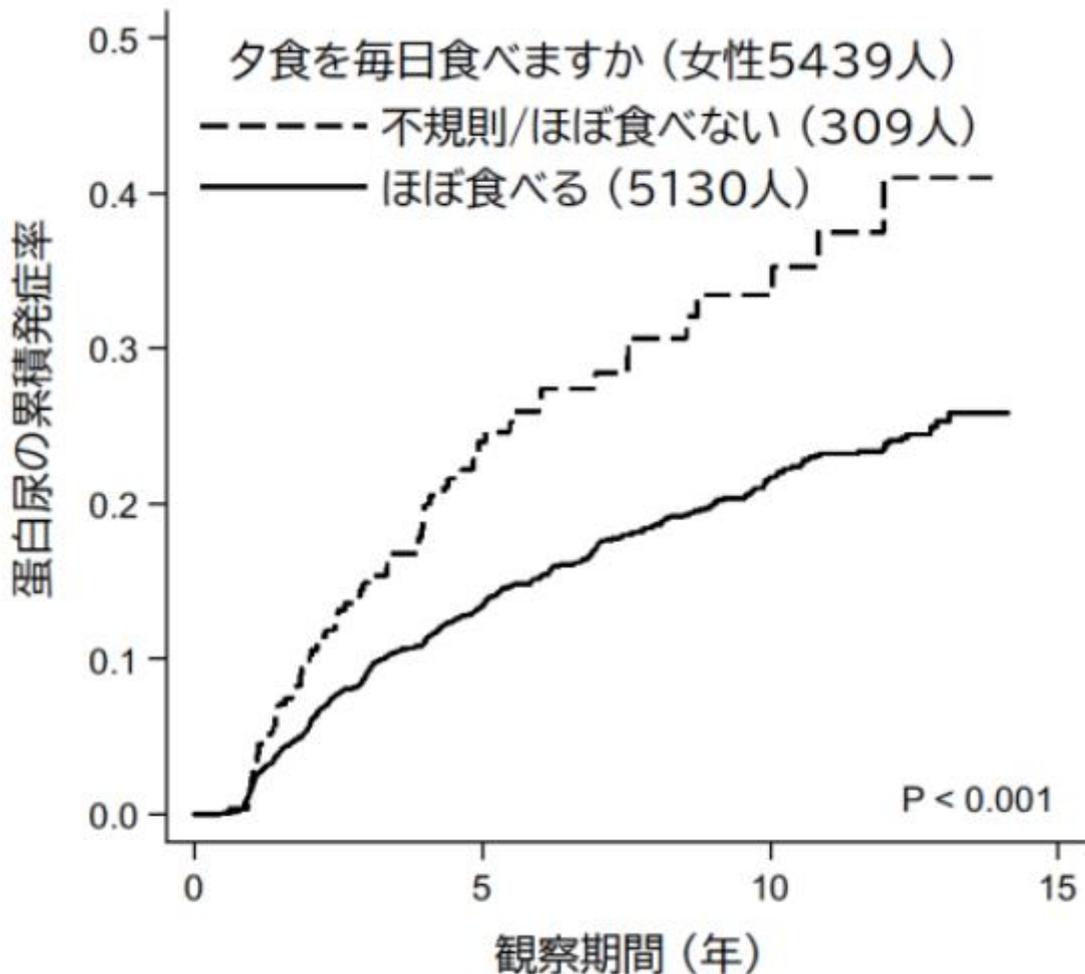


図 2 女性の夕食摂取頻度と蛋白尿リスク

本研究結果により、朝食あるいは夕食を毎日食べない女性では、腎臓病のリスクが高いことが明らかになりました。朝食と夕食を毎日しっかり食べる生活リズムを維持することが、腎臓病の予防につながることを期待されます。

## 論文情報

**タイトル** Frequency of Breakfast, Lunch, and Dinner and Incidence of Proteinuria: A Retrospective Cohort Study

**雑誌** Nutrients

**DOI:** 10.3390/nu12113549

## 日本語発表資料

[https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2020/20201222\\_3](https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2020/20201222_3)