

食物繊維の摂取により心臓血管病のリスクが低下

食物からの繊維質の摂取と冠動脈性心臓病および心臓血管病に用量反応関係が認められるかを過去の論文について、系統的レビューとメタ分析を行った。

食物繊維の摂取と冠動脈性心臓病および心臓血管病の関係についての前向き研究（追跡期間が3カ月以上のもの）を、1990年1月1日から2013年8月6日までに英語で発表された論文に限定し医学電子データベースを検索した。その結果、対象となったコホート研究は22件で、食物からの繊維質の総摂取量や、繊維質の種類またはどの食物由来の繊維質か、そして冠動脈性心臓病や心臓血管病のイベント発症について報告されていた。食物繊維の総摂取量と冠動脈性心臓病および心臓血管病のリスクと逆相関の関係がみられた（ともに7g/日摂取ごとに危険率0.91）。不溶性繊維質やシリアル、野菜由来の繊維質は冠動脈性心臓病および心臓血管病、両者のリスクと逆相関がみられたが、果物由来の繊維質については心臓血管病のリスクとのみ逆相関がみられた。

したがって、食物繊維を多く摂れば摂るほど冠動脈性心臓病および心臓血管病のリスクがともに減少することが示唆された。

出典：British Medical Journal. 2013; 347: f6879