

## 適度の動物性たんぱく質の摂取が脳卒中予防に有効

食事からのたんぱく質の摂取と脳卒中リスクについて、メタ分析を実施し検討した。2013年11月までのPubMedおよびEmbaseのデータを検索し、食事からのたんぱく質摂取と脳卒中リスクの関係を相対危険率で示した論文7件を抽出した。対象者の総数は254,489人であった。解析の結果、たんぱく質の高摂取群では低摂取群に比べて、脳卒中の相対危険率が20%低下していた（相対危険率：0.80）。量-反応分析により、たんぱく質摂取が20g/日増加するごとに脳卒中リスクは26%低下することが示された。また、たんぱく質の種別に脳卒中リスクの低減効果を比較すると、植物性たんぱく質の12%に対して動物性たんぱく質では29%と高かった（相対危険率0.88対0.71）。以上より、適度のたんぱく質の摂取は脳卒中リスクを低下させる可能性があることが示唆された。

出典：Neurology. 2014; 83: 19-25