

インスタント麺でメタボリック症候群のリスク上昇

アジア諸国においてはインスタント麺の消費量は比較的高い。インスタント麺を多く摂取することが、メタボリック症候群のリスク上昇に関連しているかは不明である。そこで本研究では、2007~2009年に韓国において実施された健康および栄養に関する全国的な横断研究のデータを用い、インスタント麺の摂取とメタボリック症候群の関連について検討した。

19~64歳の10,711人の成人（女性54.5%）を対象とし、63種目の食物についての質問票により食事内容を調査した。その結果、食事内容に2種のパターンがあり、「従来のパターン」すなわち、米・魚・野菜・果物・じゃがいもを多く摂る食事と、「肉とファストフードパターン」すなわち、米は少なく、肉・炭酸飲料・揚げ物・インスタント麺などのファストフードを多く摂る食事に分けられることがわかった。肉とファストフードを多く摂取している人では、腹部肥満やLDLコレステロールの増加がみられ、従来の食事をしている人では、血圧上昇の割合や腹部肥満の傾向が低かったものの、いずれの摂食パターンもメタボリック症候群との関連はみられなかった。一方、週2回以上インスタント麺を摂取する女性では、メタボリック症候群を発症する割合が68%高かった。男性においては、同様の傾向はみられなかった。

したがって、女性においては、インスタント麺の摂取が他の食事内容に独立してメタボリック症候群の発症リスクの上昇と関連することが示唆された。

出典：Journal of Nutrition. 2014; 144(8): 1247-1255