

果物・野菜の摂取量が多いほど心臓血管病死のリスクが低下

慢性疾患の予防のための健康食として、果物や野菜を多く摂取することが広く推奨されている。果物や野菜の摂取と死亡リスクの関連を評価した研究は多いものの、この関連を摂取量に基づいて検討したメタ分析はこれまでに行われていない。そこで本研究では、果物や野菜の摂取量と全死因死亡、心臓血管病死、がん死との関連について系統的レビューおよびメタ分析を行った。

2013年8月30日までの医学電子データベースを検索したところ16件の前向きコホート研究が該当し、833,234人が解析の対象となった。4.6~26年の追跡期間中に56,423人が死亡し、このうち心臓血管病死は11,512人、がん死は16,817人であった。統計学的解析の結果、果物や野菜の摂取量が多いほど全死因死亡のリスクが有意に低下した。すなわち果物と野菜の摂取が1日に1食分(1サービング)増えるごとに全死因死亡リスクが平均5%ずつ低下した(ハザード比:0.95、P=0.001)。全死因死亡リスクは果物・野菜の摂取量依存性に低下し、1日4食までは有意差がみられたが、5食以上を摂取してもそれ以上リスクは低下せず、1日5食が閾値となった。心臓血管死のリスクは果物や野菜の摂取が1日1食分増えるごとに4%ずつ有意に低下した(ハザード比0.96)。これに対し、がん死のリスクは果物や野菜の摂取量の増加と明確な関連はみられなかった。

したがって、果物や野菜の摂取量が多いほど心臓血管病死のリスクが低下することが示唆された。

出典：British Medical Journal(Clinical research ed.). 2014; 349: g4490