

食べる速さとメタボの関連—日本の研究より

日本人における食べる速度とメタボリックシンドロームとの関連性を横断的研究により検討した。

2011年に日本国内の施設において健康診断を受けた、冠状動脈疾患や脳卒中の既往がない56,865人（男性41,820人、女性15,045人）を対象とした。食べる速度は自己申告により調査し、メタボリックシンドロームについては国際糖尿病連合および米国心臓協会/米国国立心肺血液研究所の共同暫定声明に基づき定義した。統計学的分析の結果、食べる速度はメタボリックシンドロームと有意な正の相関を示した。男性における多変量調整オッズ比は、食べる速度が「遅い」で0.70、「普通」で1.00（基準）、「速い」で1.61であった。女性では順に0.74、1.00（基準）、1.27であった。メタボリックシンドロームの要素のうち、腹部肥満が食べる速度と最も強い相関を示した。食べる速度とメタボリックシンドロームおよびその要素との関連性は、BMIによる調整で大幅に減衰したものの、「遅い」と高血圧（男女とも）および高血糖（男性）での低いオッズ比、「速い」と脂質異常（男性）での高いオッズ比との関連については、統計学的有意性を維持していた。

したがって、食べる速度がメタボリックシンドロームと関連し、この関連は主に食べる速度による体重の違いで説明されることが示唆された。

出典：British Medical Journal Open. 2014; 4(9); e005241