

全粒穀物の豊富な食生活で心臓血管病による死亡が減少

全粒穀物を多く摂取することが糖尿病や心臓血管病などの主要な慢性疾患のリスクの低減につながるといわれているが、死亡リスクに対する影響についてはエビデンスがほとんどない。そこで本研究では、米国の2つの大規模前向きコホート研究のデータに基づき、全粒穀物の摂取と死亡リスクとの関係について検討した。

看護師 74,341 例および医療従事者（男性） 43,744 例を対象とし、2～4年ごとに食事に関する質問票で全粒穀物の摂取について回答した。26年間の追跡の結果、毎日の食事で全粒穀物の摂取量が多いほど早期死亡リスクは低下し、全粒穀物 1 サービング（28 g）ごとに全早期死亡リスクが 5%、心臓血管病による死亡リスクが 9%低減していた。がんによる死亡は、全粒穀物の摂取と関連はみられなかった。

したがって、長期にわたり全粒穀物を日常的に摂取すると、心臓血管病による死亡リスクが低減することが示された。

出典：Journal of American Medical Association. *Internal Medicine*. Published online Jan 5, 2015; doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6283.