

低炭水化物食で2型糖尿病リスク低下～日本初の前向き研究より

低炭水化物食のスコアと2型糖尿病リスクとの関連についてのエビデンスは少なく、一貫していない。さらに炭水化物を多量に摂取するアジア人において検討した前向き研究はこれまでに行われていない。そこで本研究では、日本人を対象に低炭水化物食スコアと2型糖尿病リスクとの関連について前向き研究を実施し検討した。

日本の多目的コホート研究（JPHC研究）の2次調査参加者のうち、糖尿病の既往がない45～75歳の男性27,799人と女性36,875人を対象とした。食物摂取量については食物摂取頻度調査票を用いて調査し、炭水化物、タンパク質、脂質の総摂取量から低炭水化物スコアを計算した（スコアが高いほど、タンパク質、脂質の摂取量が多く、炭水化物の摂取量が少ないことを示す）。5年間で1,191人が糖尿病の発症を申告した。解析の結果、低炭水化物スコアは女性における2型糖尿病リスクの低下と有意な相関を示した（傾向の $p < 0.001$ ）。スコアが最も高い五分位における2型糖尿病の多変量調整オッズ比は、最も低い五分位と比較して0.63であった。スコアを動物性タンパク質と植物性タンパク質で分けたところ、女性では、動物性タンパク質でのスコアが高いほど2型糖尿病リスクは低かったが、植物性タンパク質でのスコアについては、男女とも関連が認められなかった。

出典：PLOS ONE. 2015; 10(2): e0118377