

## ジャガイモ摂取量の多い人は2型糖尿病になりやすい

ジャガイモはGI（グリセミック・インデックス）値やGL（グリセミック負荷）値が高く、食後の血糖値を上昇させやすい食品に分類される。本研究では、米国の医療従事者を対象に行った3つのコホート研究データを用いて、ジャガイモ摂取量と2型糖尿病リスクとの関連を検討した。

対象は、1984～2010年の看護師健康調査（Nurses' Health Study；NHS）に参加した女性70,773人と1991～2011年のNHS IIに参加した女性87,739人と、1986～2010年の医療従事者追跡調査（Health Professionals Follow-up Study）の男性40,669人とし、試験開始時に糖尿病や心血管疾患、がんの既往がある人は除外した。ジャガイモの摂取量の評価は、食物摂取頻度調査票により4年ごとに行った。398万8000人・年の追跡期間中、15,362人で新たな糖尿病の発症が確認された。解析の結果、ジャガイモ料理の総摂取量が多い人ほど2型糖尿病リスクが高いことがわかった。年齢や性別、生活習慣・食事因子などの影響を補正した解析においても、2型糖尿病リスクは、ジャガイモ料理の摂取頻度が週1回未満の人に比べて、週に2～4回摂取する人でハザード比が1.07、週に7回以上摂取する人ではハザード比が1.33と有意に高かった。ベイクドポテト・ボイルドポテト・マッシュポテト・フレンチフライといった調理法別に糖尿病リスクを検討したところ、週3回の摂取増加に対する糖尿病リスクは、ベイクド・ボイルド・マッシュポテトではハザード比が1.04、フレンチフライではハザード比が1.19と上昇した。さらに、週3回のジャガイモの摂取を同じ量の全粒穀物に置き換えると、2型糖尿病のリスクは12%低下することもわかった（ハザード比0.88）。4年間で週3回のジャガイモ摂取頻度の増加は、2型糖尿病リスクの4%上昇と関連していた。

したがって、ジャガイモの摂取量が多い人では2型糖尿病のリスクが高くなり、とくにフライドポテトの摂取量が多いとリスクは高まりやすいことがわかった。糖尿病リスクを低減させるには、ジャガイモ摂取量を減らしたり、他の野菜や全粒穀物などに置き換えることが望ましいことが示唆された。

出典：Diabetes care. Published online Dec 17, 2015; pii: dc150547