

ベジタリアンダイエットは虚血性心疾患および 全てのがんの発症と死亡リスクを低下

ベジタリアンダイエット（野菜中心の食生活）およびヴィーガンダイエット（肉・魚・卵・乳製品・ハチミツを摂取しない）が健康を保つのに有益であることは過去に報告されている。本研究では、ベジタリアンおよびヴィーガンダイエットと慢性疾患のリスク因子、あらゆる原因による死亡、心臓血管病やがんの発症および死亡リスクとの関連を明らかにするため、メタ解析を実施した。

Medline、EMBASE、Scopus、The Cochrane Library、Google Scholar を検索し、横断的研究 86 件と前向きコホート 10 件を解析の対象とした。横断的研究の解析の結果、ベジタリアンおよびヴィーガンダイエット群は、雑食群よりも BMI、総コレステロール、LDL コレステロール、血糖値が有意に低下した。前向きコホート研究の解析の結果、ベジタリアン群の虚血性心疾患の発症および死亡リスク（相対リスク 0.75）と全てのがんの発症リスク（同 0.92）は、雑食群よりも有意に低下した。ヴィーガンのみを対象とした解析では、研究の数が限られてはいるが、全てのがんの発症リスクが雑食群よりも有意に低下した（相対リスク 0.85）。

したがって、ベジタリアンダイエットは虚血性心疾患の発症および死亡リスクを 25% 低下させ、全てのがんの発症リスクについては 8% 低下させることが示された。また、ヴィーガンダイエットでは全てのがんの発症リスクが 15% 低下することが示された。

出典：Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Published online Feb 6, 2016.