

## 酸性食品の多い食事により 2 型糖尿病リスクが上昇—日本の研究から

西洋人においては、肉類や魚類、卵などの酸性食品を多い食事をしていると、血液が酸性に傾いた代謝性アシドーシスとなり、これが糖代謝障害につながるといわれているが、アジア人におけるエビデンスはほとんどない。そこで本研究では、日本人を対象に食事の酸塩基バランスと糖尿病発症との関連について検討した。

日本全国 11 の保健所と、国立循環器病研究センターなどによる多目的コホート研究 (JPHC Study) に参加した、2 型糖尿病を発症していない男性 27,809 例と女性 36,851 例 (45~75 歳) が対象となった。質問票を用いて 147 品目の食品摂取状況を調べ、食事の酸性とアルカリ性の度合いを算出し、調査開始 10 年後の糖尿病の発症との関連を調べた。追跡期間中に 1,191 例が糖尿病を発症した。酸性度のスコアにより四分位に分けて解析したところ、男性では酸性度が高くなるほど糖尿病リスクが上昇し、最低四分位に比べ、最高四分位では 1.25 倍のリスクとなった (傾向の  $P=0.047$ )。また、酸性度のスコアと糖尿病リスクとの関連は、50 歳未満の若い男性で強かった。女性では、食事の酸性度と糖尿病リスクに関連はみられなかった。

したがって、日本人男性においては、食事の酸性度が高くなるほど糖尿病発症のリスクが上昇することが示された。野菜や果物、豆類などのアルカリ性食品を多く摂取することが糖尿病予防につながる可能性がある。

出典 : Journal of Nutrition. 2016; 146(5): 1076-1083