

じゃがいもをよく食べる人は高血圧のリスクが高くなる

じゃがいもはカリウムを豊富に含んでおり、カリウムには高血圧などの慢性疾患の予防効果があるといわれているが、じゃがいもの高血圧の発症リスクへの影響についてはよくわかっていない。本研究では、長期前向きコホート研究のデータから、じゃがいもの摂取量と高血圧の発症リスクについて検討した。

米国看護師調査、米国看護師調査Ⅱ、医療従事者追跡調査に参加した者のうち、それぞれの試験開始時に高血圧を認めなかった 62,175 例、88,475 例、36,803 例を対象とした。じゃがいもの摂取については、ベイクド・ボイルド・マッシュドポテト、フライドポテト、ポテトチップスの 3 つに分類し、1 食/月未満、1~3 食/月以下、1~3 食/週、4 食/週以上の 4 つの摂取量別に解析を行った。その結果、摂取量が 1 食/月未満の群と比較した 4 食/週以上の群の高血圧発症リスクのハザード比は、ベイクド・ボイルド・マッシュドポテトで 1.11 (傾向の $p=0.05$)、フライドポテトで 1.17 ($p=0.001$)、ポテトチップスで 0.97 ($p=0.98$)であった。置換分析により、1 食/日のベイクド・ボイルド・マッシュドポテトを非でんぷん質野菜に置き換えると、高血圧の発症リスクは有意に低下した (ハザード比 : 0.93、 $p<0.001$)。

したがって、ベイクド・ボイルド・マッシュドポテトやフライドポテトをよく食べる人では、高血圧の発症リスクが高くなることが示唆された。

出典 : *British Medical Journal*. 2016; 353: i2351