

全粒穀物の摂取により心臓血管病や全死亡のリスクが低減

これまでの研究により、全粒穀物の摂取が多いと 2 型糖尿病や心臓血管病、体重増加のリスクが下がることが示唆されているが、その用量反応関係や穀物の種類については不明である。本研究では、全粒穀物の摂取量および種類と心臓血管病、がん、特異的疾患、全疾患の死亡率との関係について検討した。

2016 年 4 月までに発表された論文を PubMed、Embase を用いて検索し、全粒穀物または他の穀物の摂取量と心臓血管病、がん、全死因または死因別死亡リスクとの関連を報告している前向き研究 45 件が分析の対象となった。全粒穀物の摂取量については、90 g を 3 食分（1 食分は全粒パン 1 枚または全粒シリアル 1 碗または全粒ピタパン 1.5 枚など）とした。分析の結果、全粒穀物の摂取量が 90g/日増えた場合の各疾患の発症の相対リスクは、冠動脈性疾患が 0.81、脳卒中が 0.88、心臓血管病が 0.78 であった。また、死亡の相対リスクは、全がん 0.85、全死亡 0.83、呼吸器疾患 0.78、糖尿病 0.49、感染症 0.74、神経系疾患 1.15 であった。全粒穀物の摂取量が 210～225g/日（7～7.5 食/日）までは、ほとんどの評価項目でリスクの低下が認められた。また、全粒パン、全粒シリアル、ブラン添加など特定の種類の全粒穀物、パン全体、朝食用シリアル全体で、心臓血管病や全死亡のリスク低下との関連が認められたが、精製穀物、白米、米全体、穀物全体では関連がほとんど見られなかった。

したがって、今回のメタ分析から、全粒穀物の摂取は心臓血管病、がん、全死亡、呼吸器疾患や感染症などの様々な疾患による死亡のリスク低下と関連することが示唆された。

出典：British Medical Journal(Clinical research ed.). 2016; 353: i2716