

仕事上の付き合いでの食事は心臓に負担

心臓血管の健康のためには食事内容が重要であることは広く認識されている。初期のアテローム性動脈硬化症と関連する食事パターンを特定することは、効果的な一次予防戦略につながると考えられる。そこで本研究では、「地中海食」「西洋式の食事」「仕事上の付き合いでの食事」の3つの食事パターンが心臓にもたらす影響について検討した。対象となったのは40～54歳のスペイン人4,082人（平均年齢45.8歳、男性63%）で、いずれも健康で心臓病の兆候はみられなかった。3つの食事パターンの特徴としては、「地中海食」は果物や野菜、全粒穀物、豆類、ナッツが豊富で、「西洋式の食事」は赤肉や加工肉、バター、高脂肪の乳製品、精製穀物が多く、「仕事上の付き合いでの食事」は赤肉、加工食品、スナック類、アルコール、加糖飲料、外食が多い、ということが挙げられる。対象者の食事パターンの内訳は「地中海食」が40%、「西洋式の食事」が40%、「仕事上の付き合いでの食事」は20%であった。アテローム性動脈硬化症の初期兆候は動脈画像検査および超音波検査により調べた。その結果、「仕事上の付き合いでの食事」群では、「地中海食」群と比べて心臓血管リスクのプロファイルが有意に悪く、とくにアテローム性動脈硬化のリスクが高かった（年齢、運動習慣、喫煙歴で調整後のオッズ比1.31）。

したがって、赤肉や加工肉・アルコールの多量摂取、頻繁な外食などの特徴がある「仕事上の付き合いでの食事」はアテローム性動脈硬化症のリスクを高めることが示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2016Aug 23; 68(8): 805-814