

飽和脂肪酸の多量摂取で冠動脈性心疾患リスクが増大

これまでに個別の飽和脂肪酸と冠動脈性心疾患との関連を示した大規模コホート試験はない。本研究では、2つの大規模コホート試験により飽和脂肪酸の摂取と冠動脈性心疾患の関連性について検討した。

米国の看護師健康調査に参加した女性 73,147 例と、医療従事者追跡調査に参加した男性 42,635 例の 2つのコホートを対象に前向き縦断コホート試験を実施した。被験者は試験開始時に主要な慢性疾患がない者とした。結果、追跡期間中の総エネルギーに占める飽和脂肪酸の割合は 9.0~11.3%で、ラウリン酸、ミリスチン酸、パルミチン酸、ステアリン酸の 4種がその大部分を占めた。これら 4種の飽和脂肪酸は、冠動脈性心疾患の発症と強い相関関係が認められた（スピアマンの順位相関係数 0.38~0.93、すべて $p<0.001$ ）。生活習慣要因と総エネルギー摂取量について多変量補正後、それぞれの飽和脂肪酸の摂取量の最高五分位群を最低五分位群と比較した冠動脈性心疾患のハザード比は、ラウリン酸が 1.07（傾向の $P=0.05$ ）、ミリスチン酸が 1.13（傾向の $P<0.001$ ）、パルミチン酸が 1.18（傾向の $P<0.001$ ）、ステアリン酸が 1.18（傾向の $P<0.001$ ）、全 4種の飽和脂肪酸で 1.18（傾向の $P<0.001$ ）であった。4種の飽和脂肪酸から摂取するエネルギーの 1%相当分を、多価不飽和脂肪酸に置き換えることにより、同ハザード比は 0.92（ $P<0.001$ ）に、一価不飽和脂肪酸に置き換えると 0.95（ $P=0.08$ ）、全粒炭水化物では 0.94（ $P<0.001$ ）、植物性タンパク質では 0.93（ $P=0.001$ ）とリスクは減少することが示された。また、単体ではパルミチン酸を置き換えることによるリスク低下が最も大きく、多価不飽和脂肪酸に置き換えるとハザード比は 0.88（ $P=0.002$ ）、一価不飽和脂肪酸では 0.92（ $P=0.10$ ）、全粒炭水化物では 0.90（ $P=0.01$ ）、植物性タンパク質では 0.89（ $P=0.01$ ）となった。

したがって、主要な飽和脂肪酸の多量摂取により、冠動脈性心疾患のリスクが増大することが示された。また、飽和脂肪酸を不飽和脂肪酸や植物性タンパク質に置き換えることにより同リスクは有意に低下することも示された。

出典：British Medical Journal(Clinical research ed.). 2016 Nov 23; 355: i5796