

## 納豆の摂取が心臓血管死の低下と関連

大豆の摂取が心臓血管リスクの低下と関連するのかは未だよく分かっていない。また納豆には強力な線維素溶解酵素が含まれているが心臓血管病との関連については検討されていない。本研究では、納豆・大豆たんぱく質・大豆イソフラボンの摂取量と心臓血管病の死亡率との関連についてコホート研究を実施し検討した。

高山スタディに参加した 35 歳以上の男性 13,355 人と女性 15,724 人を対象に、1992 年の募集時に半定量的食物摂取頻度調査を実施した。16 年以上にわたって追跡した結果、1,678 人が心臓血管病により死亡した（脳卒中 677 人、虚血性心疾患 308 人）。共変量の調整後、納豆摂取量の最高四分位は最低四分位と比べ、すべての心臓血管病の死亡リスク低下と有意な関連がみられた（ハザード比 0.75、傾向の  $P=0.0004$ ）。総大豆たんぱく質、総大豆イソフラボン、納豆以外大豆製品からの大豆たんぱく質や大豆イソフラボンの摂取と心臓血管病による死亡リスクとの間に有意な関連は認められなかった。また、総大豆たんぱく質と納豆の摂取量の最高四分位は、すべての脳卒中による死亡リスク低下と有意に関連していた（総大豆たんぱく質のハザード比：0.75、傾向の  $P=0.03$ 、納豆のハザード比：0.68、傾向の  $P=0.0004$ ）。納豆摂取量の最高四分位は虚血性脳卒中による死亡リスク低下とも有意な関連が認められた（ハザード比 0.67；傾向の  $P=0.03$ ）。

したがって、納豆の摂取が心臓血管病死亡率の低減に寄与する可能性が示唆された。

出典：The American Journal of Clinical Nutrition. Published online Dec 7, 2016; pii: ajcn137281