

長期にわたるの食事の質の改善で死亡リスクが低減

これまでに、食事の質の変化と死亡率の関連について検討した研究はほとんどない。本研究では、米国の医療従事者を対象とした研究(Nurses' Health Study および Health Professionals Follow-up Study) に登録された女性 47,994 例と男性 25,745 例を 12 年間追跡し、食事の質と死亡率との関連を検討した。

食事の質については、3 種類の食事スコア（いずれも高スコアほど健康的な食事とされるもの）を用いて評価し、各スコアの変化に応じて 5 群に分類した。結果、食事の質が 12 年間ほぼ一定の群（0~3%スコア上昇）と比べて、食事の質が最も大きく改善した群（13~33%スコア上昇）は全死亡リスクが有意に低下した。全 3 種類の食事スコアで、20 パーセントのスコア上昇により全死亡リスク 8~17%低下することが示された。3 種の食事スコアのうち、2 種において 20 パーセントのスコア上昇により心臓血管リスクが 7~15%低下した。また、最初から高スコアを維持していた群は、12 年間を通じて食事スコアが低かった群と比較して全死亡率が低く、9~14%のリスク低下がみられた。

したがって、12 年間の食事の質の改善は、その後の死亡リスク低下と関連することが示された。

出典：The New England Journal of Medicine. 2017; 377(2):143-153