

野菜、果物、豆類を多く摂っても心臓血管病の予防には直結しない

果物・野菜・豆類の摂取と心臓血管病の発症や死亡率との関連についての報告は、大半が欧州、米国、日本、中国からのものであり、中東、南米、アフリカ、南アジアからのデータはほとんどない。本研究では、世界 18 か国のおよそ 13 万人を対象に、果物・野菜・豆類の摂取量と心臓血管病の罹患率や全死亡率について大規模コホート研究 (PURE) により検討した。

対象となったのは、2003 年 1 月から 2013 年 3 月末までに登録された、世界 18 개국 667 地域の 135,335 人 (心臓血管病のない 35~70 歳)。各国固有の食事質問票を用い、7.4 年間 (中央値) 追跡した。その結果、全体の果物・野菜・豆類の 1 日あたりの摂取量は 3.91 サービングであった (ガイドラインで推奨されているのは 5 サービング/日)。果物・野菜・豆類の総摂取量と死亡率との関連は、3~4 サービング/日の摂取で死亡のハザード比が最も低く (ハザード比 0.78)、摂取量がそれより増えても明らかな死亡率の低下はみられなかった。果物、野菜、豆類の種類別に解析をしたところ、果物は心臓血管病やそのほかの疾患の罹患率の低下、さらに全死亡率の低下とも関連がみられた。一方で、豆類においては、心臓血管病以外の疾患の死亡や全死亡と逆相関がみられた。野菜においては、生野菜は調理野菜に比べて全死亡率の低下と強い関連がみられたが、心臓血管病の罹患率の低下とは有意な関連がみられなかった。

したがって、果物・野菜・豆類の摂取は、心臓血管病以外の疾患の罹患や全死亡のリスク低下とは関連がみられ、その効果は 1 日 3~4 サービングで最も高かった。一方で、果物・野菜・豆類を多量に摂取しても、心臓血管病のリスク低下には直結しないことが示された。

出典 : Lancet. Published online Aug 29, 2017;

DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32253-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32253-5)