

食物繊維と全粒穀物で非感染性疾患のリスクが低減

これまでのシステマティックレビューとメタ解析では、炭水化物の質と健康との関連性について1つのマーカーを検証したものが多く、臨床アウトカムの数も限られていた。本研究では、炭水化物の質と健康との関連を示す複数の指標の予測可能性をより正確に定量化し、最も有用な指標を明らかにし、さらに食物繊維の推奨摂取量についてのエビデンスを確立するため、システマティックレビューおよびメタ解析を行った。

2017年4月30日までに発表された前向き観察研究と、2018年2月28日までに発表されたランダム化比較臨床試験から、炭水化物の質（糖質や食物繊維）と非感染性疾患（NCD）発症率、死亡率、および危険因子の指標との関連を検討した研究について医学電子データベースを検索した。前向き観察研究185件（1億3,500万人年弱）と臨床試験58件（成人被験者4,635例）が解析の対象となった。前向き観察研究では、食物繊維摂取量が最も多い群では少ない群に比べて、全死因死亡、心臓血管関連死亡率、冠動脈疾患発症率、脳卒中の発症・死亡率、2型糖尿病発症率、大腸がん発症率が15～31%低下した。臨床試験では、食物繊維摂取量が多い群は少ない群と比べて、体重、収縮期血圧、総コレステロール値が有意に低下した。これらの重大なアウトカムのリスク低減効果は、1日の食物繊維摂取量が25～29gのときが最大であった。用量反応曲線による分析では、食物繊維摂取量が多いほど、心臓血管病、2型糖尿病、大腸がんおよび乳がんの予防効果が大きいことが示された。全粒穀物摂取についても同様の傾向がみられた。グリセミック指数（GI値）や糖質負荷値の影響を比較した観察研究では、それらの値の高い食事よりも低い食事で重大なアウトカムのリスク低減はより少ないか、全くみられなかった。結果、炭水化物の質と重大なアウトカムとの関連についてのエビデンスの確実性は、食物繊維は「中程度」、全粒穀物は「低い～中程度」、食事のグリセミック指数や糖質負荷値は「非常に低い～低い」に分類された。

今回の研究から、食物繊維や全粒穀物をより多く摂取することは、死亡リスクや非感染性疾患の発症リスクの低減、またそれらの危険因子の減少と関連することが示された。食物繊維の摂取量を増やし、精製穀物を全粒穀物へ置き換えるように推奨することは、健康に有益であると考えられる。

出典：Lancet. 2019 Jan 10. pii: S0140-6736(18)31809-9.