

## 「超加工食品」の摂取が多いと心臓血管病の発症リスクが増大

スナック菓子やファストフードなどのジャンクフード、加工肉、冷凍食品などの高度に加工された「超加工食品」の摂取と心臓血管病の発症リスクとの関連について検討した。

2009～2018年にフランスの18歳以上の成人105,159例を対象に、一日に摂取した食品について繰り返し調査した(平均5.7回)。中央値で5.2年の追跡期間中に1,409例が心筋梗塞、冠動脈性心疾患、脳卒中などの心臓病を発症した。対象者を超加工食品の摂取量により4つの群に分けて比較した結果、全心臓血管病の発症リスクは超加工食品の摂取量と関連し、摂取した超加工食品が10パーセント増すごとにハザード比は1.12( $P<0.001$ )であった。また、超加工食品の摂取量が多い群の冠動脈性心疾患発症のハザード比は、少ない群に対して1.13( $P=0.02$ )、脳血管疾患のハザード比は1.11( $P=0.02$ )であった。この関連は、超加工食品中に含まれる塩分や砂糖、飽和脂肪酸、そして食物繊維などの健康によい食品の摂取について補正したのちも有意であった。

今回の大規模観察研究により、超加工食品が心臓血管病の発症リスクと関連することが示された。今後は、異なる集団やセッティングでの検証が必要であり、また、食品添加物や加工処置の過程で生成される化合物による影響についてもさらなる検討が必要である。

出典: British Medical Journal. 2019 May 29; 365: 11451.