

日本・中国・英国・米国における食塩摂取と肥満に関連

これまでに、いくつかの研究で食塩摂取が過体重や肥満の独立した危険因子である可能性が報告されている。しかし、過去の研究結果は一貫しておらず、一日の食塩摂取量を評価するために 24 時間蓄尿ではなく、単回尿や食事についての記憶を思い出す方法をとっていたり、単一国や単一施設のみを対象としていたり限界があった。本研究では、日本、中国、英国、米国における 2 回の 24 時間蓄尿から推計した食塩摂取量と BMI (kg/m^2) および過体重/肥満の有病率の関係を調査した。

日本(1,145 人)、中国(839 人)、英国(2,195 人)、米国(2,195 人)における 40~59 歳の男女 4,680 人の横断研究のデータを用い、食塩摂取量が 1 日当たり 1g 多い場合の過体重/肥満のオッズ比について分析した。その結果、エネルギー摂取量を含めた潜在的な交絡因子を調整後、食塩摂取量が 1 日当たり 1g 多いと BMI は日本で 0.28、中国で 0.10、英国で 0.42、米国で 0.52 高かった ($P < 0.001$)。また、食塩摂取量が 1 日当たり 1g 多い場合の過体重/肥満のオッズ比は日本で 21%、中国で 4%、英国 29%、米国で 24% 高かった ($P < 0.05$)。

したがって、日本、中国、英国、米国のすべてにおいて、食塩摂取量が BMI および過体重/肥満の有病率と関連することが示された。

出典: The American Journal of Clinical Nutrition. 2019 May 21. pii: nqz067.