

大豆による心臓への効果、メタ解析で裏付け

米食品医薬品局 (FDA) は 1999 年に、大豆に心臓病のリスクを低減する効果があるという健康表示を承認したが、その後 46 件のランダム化比較試験において、コレステロール値の有意な低下について一貫した結果が得られなかったため、FDA は健康表示の取り消しを検討している。

そこで本研究では、FDA が承認を取り消す根拠としている 46 件のランダム化比較試験を対象に累積メタアナリシスにより解析を行い、大豆の心臓の健康への効果について検討した。その結果、大豆の摂取によって総コレステロール値と LDL コレステロール値の低下がわずかではあるが有意に認められた。1999 年時点で LDL コレステロールは平均 6.3mg/dL の低下が認められ、その後 14 年間も 4.2~6.7mg/dL の有意な低下が認められた。

したがって、今回の累積メタ解析により、大豆の摂取により総コレステロール値および LDL コレステロール値が有意に低下することが示され、大豆が心臓の健康によいという根拠が得られた。

出典: Journal of American Heart Association. 2019; 8(13): e012458.