

植物性たんぱく質の高摂取により死亡リスク低下～日本の研究から

一般集団における高たんぱく質食の摂取による長期的な影響については明らかにはなっていない。そこで本研究では、日本の多目的コホート研究(JPHC)により動物性・植物性のたんぱく質の摂取量と死亡リスクとの関連について検討した。

試験開始時に40～69歳で、がん・心臓血管病・虚血性心疾患に罹患していない者70,696例(男性45.5%;平均年齢55.6歳、女性54.5%;平均年齢55.8歳)を対象に食事に関する調査を実施し、追跡した。平均18年の追跡の結果、動物性たんぱく質の摂取と死亡との明らかな関連はみられなかった。一方、植物性たんぱく質の摂取量が多いほど、全死亡のリスクは低下した。すなわち、多変量解析で調整後の第1五分位に対する全死亡リスクのハザード比は、第2五分位で0.89、第3分位で0.88、第4分位で0.84、第5分位で0.87(P=0.01)であった。また、総エネルギーの3%に相当する赤肉由来のたんぱく質を植物性たんぱく質に置き換えると、全死亡リスク(ハザード比0.66)、がん死リスク(同0.61)、心臓血管死リスク(同0.58)が低減した。総エネルギーの3%に相当する加工肉由来のたんぱく質を植物性たんぱく質に置き換えた場合は、全死亡リスク(ハザード比0.54)、がん死リスク(同0.50)が低減した。

したがって、日本人において、植物性たんぱく質の摂取量が多いほど、全死亡および心臓血管死のリスクが低減することが示された。また、動物性たんぱく質の摂取と死亡との関連はみられなかったものの、赤肉や加工肉由来のたんぱく質を植物性たんぱく質に置き換えることで、全死亡、がん死、心臓血管死のリスクが低減することが示唆された。

出典:Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2019 Aug 26.

doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2806.