

海藻の摂取で虚血性心疾患リスクが低減～日本の研究から

海藻に含まれるミネラルやビタミン、可溶性食物繊維、フラボノイドは、心臓血管病の予防に有用であることが知られているが、海藻の摂取と心臓血管病リスクとの関連については明らかにはなっていない。本研究では、日本の多目的コホート研究(JPHC 研究)において、海藻の摂取による脳卒中および心臓血管病リスクへの影響について検討した。

2つの大規模コホートにおける男性 40,707 例と女性 45,406 例(ともに年齢 40~69 歳)が対象となった。海藻の摂取については、試験開始時(1990~1994 年)に食事摂取頻度調査票により調査した。1,493,232 人年の追跡調査中に脳卒中 4,777 例、虚血性心疾患 1,204 例が確認された。男性では、海藻をほとんど摂取しない人に比べ、ほぼ毎日摂取する人では多変量ハザード比が虚血性心疾患で 0.76(傾向の P=0.04)、心臓血管病全体で 0.88(傾向の P=0.08)と有意であった。女性でも同様の逆相関がみられ、虚血性心疾患の多変量ハザード比 0.56(傾向の P=0.006)、心臓血管病全体で同 0.89(傾向の P=0.10)であった。海藻の摂取と脳卒中リスクとの間には男女とも有意な関連はみられなかった。

したがって、海藻の摂取量と虚血性心疾患リスクは逆相関することが示された。

出典: The American Journal of Clinical Nutrition. 2019 Sep 13. pii: nqz231.

doi: 10.1093/ajcn/nqz231.