

超加工食品の摂取量 10%増すごとに 2 型糖尿病リスク 15%増

西洋の食生活においてはインスタント食品やスナック菓子などの超加工食品が広く普及している。近年の前向き研究において、超加工食品の摂取と全死因死亡やがん・心臓血管病・高血圧症・脂質異常症などの慢性疾患との関連が示されているが、糖尿病との関連についてはデータがほとんどない。本研究では、超加工食品の摂取量と 2 型糖尿病のリスクについて検討した。

2009~2019 年に、フランスの 18 歳以上の成人 104,707 例（平均年齢 42.7 歳、男性 20.8%）を対象に中央値で 6 年間追跡した。対象者は 3,500 種類以上の食品について 24 時間摂取量を記録した。追跡期間中に 1 人当たり平均 5.7 回の記録を取った。超加工食品の摂取量が最も少なかった群と最も多かった群では 2 型糖尿病の罹患率がそれぞれ 10 万人年当たり 113、166 であった。超加工食品の摂取量が 10%増すごとに 2 型糖尿病のリスクが 15%上昇した。この関連は、栄養や代謝、体重変化などで補正後も有意なままであった（ハザード比 1.13）。絶対量については、超加工食品の摂取量が一日に 100g 増すごとに 2 型糖尿病リスクは 5%上昇した（ハザード比 1.05）。

今回の大規模前向き研究により、超加工食品を高い割合で摂取することは 2 型糖尿病リスクを高めることが示された。

出典：Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2019 Dec16.

doi: 10.1001/jamainternmed.2019.5942.