

## 納豆、味噌の摂取により全死亡リスク低下

日本人を対象に、大豆食品の摂取量と死亡リスクについて大規模コホート研究のデータをもとに検討した。

日本人の生活習慣病予防と健康寿命の延伸を目的に、11施設において実施されているJPHC研究の参加者のうち、試験開始時に45~74歳の男女92,915例（男性42,750例、女性50,165例）を対象とした。試験開始後5年後に食事に関するアンケートを実施し、総大豆食品、発酵性大豆食品（味噌・納豆）、非発酵性食品、豆腐の摂取と、全死亡および死因別（がん、心臓血管病、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患）死亡との関連について調べた。平均14.8年の追跡期間中に、13,303例が死亡した。解析の結果、総大豆食品摂取量と総死亡率には有意な関連はみられなかったが、発酵性大豆食品の摂取量と死亡リスクに逆相関関係がみられた（第1五分位群に対する第5五分位群のハザード比：男性0.90（P=0.05）、女性0.89（P=0.01））。死因別死亡率については、男女とも納豆の摂取量と心臓血管病死亡リスクに逆相関関係がみられた（第1五分位群に対する第5五分位群のハザード比：男性0.76（P=0.002）、女性0.79（P=0.01））。

今回の結果から、総大豆食品と死亡リスクには関連はみられなかったが、納豆や味噌といった発酵性大豆食品の摂取量と全死亡リスクの低下、さらに納豆の摂取量と心臓血管病による死亡リスクの低下に相関関係がみられることが示された。

出典：British Medical Journal.2020; 368: m34.