

卵と心臓血管病リスク、米国人では関連なく、アジア人ではリスク低下と関連

卵の摂取と心臓血管病リスクとの関連についてはこれまで議論されているが、一貫した結果が得られていない。本研究では、卵の摂取と心臓血管病リスクとの関連を評価するため、前向きコホート研究を実施し、その結果も含めたメタ解析を行った。

米国の3つ研究から、試験開始時に心臓血管病や2型糖尿病、がんにかかっている被検者を解析の対象とした（Nurses' Health Study [NHS; 1980-2012]の女性 83,349例、NHS II [1991-2013]の女性 90,214例、Health Professionals' Follow-Up Study [HPFS; 1986-2012]の男性 42,055例）。結果、最長32年間の追跡期間に14,806例が心臓血管病を発症した。卵の摂取量の多い者はBMIが高く、スタチン治療を受けている割合が低く、赤身肉の摂取が多かった。卵の摂取量は、多くの者が週に1~5個未満であった。生活習慣や食事に関連する因子で調整して解析したところ、1日に1個以上の卵の摂取と心臓血管病リスクの上昇には関連がみられなかった（心臓血管病発症のハザード比：卵の摂取量が1か月当たり1個未満の人に対し、1日当たり1個以上の人で0.93）。また、メタ解析（参加者1,720,108例、心臓血管イベント139,195件）では、1日の卵摂取量が1個増えても心臓血管病リスクは増加しなかった（統合相対リスク0.98）。冠動脈疾患および脳卒中についても同様の結果が得られた（統合相対リスクはそれぞれ0.96、0.99）。卵摂取量と心臓血管病リスクとの関連について地理的な層別解析を行ったところ、米国と欧州の集団では関連がみられなかったのに対し（相対リスクはそれぞれ1.01、1.05）、アジア人の集団では逆相関の関係がみられた（同0.92）。

したがって、卵の中程度の摂取（1日1個まで）では心臓血管病全般のリスクを増加させず、アジア人ではリスクを低下させる可能性が示唆された。

出典：British Medical Journal. 2020 Mar 4; 368: m513.