

やはり加工肉や赤身肉の摂取は心臓血管病や死亡のリスクを高める

昨秋、肉食の健康への害が決定的ではないとする論文が発表された。ソーセージやベーコンなどの加工肉については心臓血管病や死亡のリスクと関連することが確かである一方で、未加工赤肉や鶏肉、魚の摂取が心臓血管病や全死亡のリスク上昇と関連するかは未だ不明である。本研究では、米国の6件の前向きコホート研究を解析し、加工肉、未加工赤身肉、鶏肉、魚の摂取量と心臓血管イベントおよび全死亡との関連を検討した。

1985~2002年に登録された29,682例（平均年齢53.7歳、男性44.4%）を対象に、19.0年（中央値）追跡した。結果、心臓血管イベントについては、各食品を1週間当たり2食摂取した場合、加工肉で1.07倍、未加工赤身肉で1.03倍、鶏肉で1.04倍と有意なリスクの上昇が認められた。魚の摂取量とは有意な関連はみられなかった（ハザード比1.00）。全死亡については、加工肉と未加工赤身肉をそれぞれ1週間で2食摂取した場合、ともに有意なリスク上昇がみられた（ともにハザード比1.03）が、鶏肉および魚の摂取量とは有意な関連はみられなかった（ともにハザード比0.99）。

したがって、米国の成人においては加工肉および未加工赤身肉、鶏肉の摂取量が多いと心臓血管病リスクが有意に上昇することが示された。また、全死亡リスクについては加工肉と未加工赤身肉の高摂取が有意に関連することが示された。これらの知見は公衆衛生上重要なものであり、さらなる検証が必要である。

出典：Journal of American Medical Association. 2020 Feb 3.

doi: 10.1001/jamainternmed.2019.6969.