

## 各種全粒穀物の摂取で2型糖尿病のリスク低下

全粒穀物の摂取と2型糖尿病のリスク低下の関連については、これまでに一貫した結果が得られているが、種類別の全粒穀物食品摂取との関連はよくわかっていない。そこで本研究では個々の全粒穀物の摂取量と2型糖尿病発症との関連について検討した。

米国の看護師と医療従事者を対象にした3つの研究から、試験開始時に2型糖尿病や心臓血管病、がん罹患していない女性158,259人および男性36,525人を対象とした。4,618,796人年の追跡期間中に18,629人が2型糖尿病を発症した。全粒穀物の1日の総摂取量で5つの群に分け、2型糖尿病発症との関連について分析した。その結果、糖尿病のリスク因子となる生活習慣や食事内容で補正したのちの全粒穀物食品摂取量の最大五分位群では、最小五分位群に比べて2型糖尿病リスクが29%低かった。全粒穀物食品の種類別では、全粒朝食用シリアルを1日1食以上摂取する群では、1か月1食未満しか摂取しない群に比べて2型糖尿病を発症するハザード比は0.81であり、ライ麦パンでは同比は0.79、ポップコーンでは同比は1.08であった。平均摂取量が少ないその他の全粒穀物食品については、1か月に1食分未満しか摂取しない群と比べ、1週間に2食以上摂取する群のハザード比はオートミールが0.79、玄米が0.88、小麦ふすま入り食品で0.85、小麦胚芽は0.88であった。また、全粒穀物食品摂取量と2型糖尿病リスクの間には非線形用量反応関係がみられ、リスク減少幅が最も大きかったのは1日2食超の場合であった。全粒朝食用シリアルとライ麦パンでは1日0.5食でプラトーに達した。ポップコーンではJカーブの関連性がみられ、摂取量が1日1食を超えるまでは2型糖尿病の有意な上昇はみられなかった。やせの人のほうが、過体重または肥満の人に比べて全粒穀物食品摂取量の増加と2型糖尿病リスク減少の関連が強く（相互作用の $P=0.003$ ）、この関連は運動量や糖尿病家族歴、喫煙の有無にかかわらず認められた。

したがって、全粒穀物および全粒朝食用シリアル、オートミール、ライ麦パン、玄米、小麦ふすま、小麦胚芽などの全粒穀物食品の摂取量が多いほど2型糖尿病リスクが有意に低下することが示された。

出典：British Medical Journal. 2020 Jul 8; 370: m2206.