

ベジタリアンやビーガンで高まる骨折リスク

ベジタリアンやビーガン（魚や肉、乳製品を食べない人）と非ベジタリアンの骨折リスクの違いについてはエビデンスがほとんどない。本研究では、ベジタリアンやビーガンの骨折リスクについて大規模集団を対象に前向きコホート研究を実施し検討した。

1993 から 2001 年の間に登録された EPIC-Oxford 研究の参加者を対象に食事に関するデータを集め、主に肉を食べる人 29,380 人、主に魚を食べる人 8,037 人、ベジタリアン 15,499 人、ビーガン 1,982 人に分類した。平均 17.6 年の追跡期間中に発生した骨折は 3,941 件（部位別では腕 566 件、手首 889 件、腰 945 件、足 366 件、足首 520 件、その他の部位 467 件）であった。解析の結果、腰部骨折のリスクは主に肉を食べる人と比べ、主に魚を食べる人、ベジタリアン、ビーガンで高かった（ハザード比はそれぞれ 1.26、1.25、2.31）。腰部骨折の発生件数は、主に肉を食べる人と比べ、魚を主に食べる人では 10 年間で 1,000 人あたり 2.9 件、ベジタリアンでは同 14.9 件、ビーガンでは同 2.9 件であった。とくにビーガンでは、総骨折や足、その他の部位の骨折においても、主に肉を食べる人と比べリスクが高かった（ハザード比はそれぞれ 1.43、2.05、1.59）。

したがって、肉を食べない人、とくにビーガンでは骨折のリスクが高いことが示された。なかでも腰部骨折のリスクが肉を食べる人と比べてビーガン、ベジタリアン、魚食主義の人で高まることが明らかとなった。

出典：BMC Medicine. 2020. Nov 23; 18(1): 353.