

## 日本食を多く摂取することで死亡リスク低減

日本食の摂取と死亡リスクとの関連について、日本の大規模コホート（JPHC）研究の調査をもとに検討した。

対象となったのは研究に参加した 45～74 歳の男女 92,969 例であった。日本食の摂取については、147 品目の食物摂取頻度調査票により 8 項目（ご飯・味噌汁・海藻・漬物・緑黄色野菜・魚介類・緑茶・牛肉・豚肉）の摂取量を評価し、0～8 点にスコア化した。中央値で 18.9 年の追跡期間中に 20,596 例が死亡した。日本食摂取量のスコアが高いほど全死亡や心臓血管病のリスクが低かった。すなわち、最低四分位群と比べ、最高四分位群（スコア 6～8 点）では全死亡リスクのハザード比が 0.86（傾向の  $P < 0.001$ ）、循環器疾患による死亡リスクが 0.89（傾向の  $P = 0.007$ ）といずれも有意に低かった。

したがって、日本食の摂取量が多いと全死亡や循環器疾患による死亡のリスクが低減する可能性があることが示唆された。

出典：European Journal of Nutrition. 2021 Apr; 60(3): 1327-1336.