

野菜中心の食事により新型コロナ罹患・重症化リスクが低下

代謝が良くなかったり、不健康な生活であったりすると新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ感染症）の発症や重症化リスクが高くなるとされているが、食習慣についてのデータがほとんどない。本研究では、食事の質と新型コロナ感染症の発症リスクや重症度、さらには社会的な貧困との関連について検討した。

スマートフォンを利用して新型コロナ感染症罹患時の症状を把握した 592,571 例のデータを用いた。パンデミック前の食習慣については食物摂取頻度質問票により把握し、果物や野菜といった植物性食品を多く摂取するとスコアが高くなる方法で評価した。結果、3,886,274 人月の追跡で 31,815 例の新型コロナ感染が報告された。スコアの最低四分位群に対する最高四分位群の新型コロナ感染症の罹患リスク、重症化リスクともに有意に低かった（ハザード比はそれぞれ 0.91、0.59）。また、食事の質の低下と貧困度の上昇が重なった場合には、それぞれ単独のリスクを合算した場合よりも新型コロナ感染症罹患および重症化のリスクが高まった（相互作用の $P=0.005$ ）。

したがって、野菜中心の健康的な食生活により新型コロナ感染症の罹患および重症化のリスクが低減することが示された。また、経済的に貧困な地域の住民ではより強くこの傾向がみられる可能性も示唆された。

出典：Gut. 2021 Nov; 70(11): 2096-2104.