

タンパク質摂取量が多いと女性の肺炎リスクが低減

総タンパク質摂取量と全死亡率との関連については一貫した結論が得られていない。また、肺炎は高齢者の主要な死因であるが、肺炎死亡率とタンパク質摂取との関係についてもよく分かっていない。本研究では、総タンパク質・植物性・動物性タンパク質摂取量と肺炎死亡率との関係について前向き研究を実施し検討した。

日本の保健所を基盤に実施されている JPHC 研究に参加している 83,351 人（男性 37,652 人、女性 45,699 人）を対象に、タンパク質摂取について質問票を用いて調査した。平均 18.4 年の追跡期間中に 990 人（男性 634 人、女性 356 人）が肺炎で死亡した。総エネルギー摂取量に対する脂肪酸摂取量の割合などを調整して解析した結果、女性では総タンパク質摂取量が高いほど肺炎死亡リスクが有意に低かった（ハザード比 0.70、傾向の $P=0.05$ ）。動物性および植物性タンパク質摂取量の割合と肺炎リスクについては、男女とも有意な関連はみられなかった。

今回の結果から、女性では、総エネルギー摂取量に対する総タンパク質摂取量の割合が高いほど、肺炎死亡リスクが低減することが示された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. 2021 Dec 16; nqab411.