

日本人女性では大豆食品の摂取により認知症リスク低下

日本人における大豆、大豆製品（納豆・味噌・豆腐）、イソフラボンの摂取量と重度の認知症発症との関連について検討した。

男性 18,991 例、女性 22,456 例（45 - 74 歳）を対象に前向き研究を実施した。1995 年と 1998 年に食物摂取頻度質問票のデータから大豆食品とイソフラボンの摂取量を算出した。認知症については、2006～2016 年の日本の要介護認定情報から認知症関連の日常生活障害により定義した。結果、大豆製品の総摂取量と認知症リスク低下との関連は、男女とも認められなかった。大豆製品別に分析すると、女性においては納豆の摂取量が多いと認知症リスクが低下する傾向がみられた（傾向 $P=0.050$ ）。年齢別の分析では 60 歳未満の女性でより顕著にこの傾向がみられた（60 歳未満の納豆の摂取量最高五分位と最低五分位の多変量ハザード比 0.78；傾向の $P=0.020$ 、60 歳以上では同ハザード比 0.90；傾向の $P=0.23$ ）。男性においては、大豆製品やイソフラボンの摂取量と認知症リスク低下との関連は認められなかった。

今回の結果から、大豆製品の総摂取量と認知症リスク低下との関連は認められなかったが、女性、とくに 60 歳未満では納豆の摂取量が多いと認知症リスクが低下する可能性が示唆された。

出典：European Journal of Nutrition. Published online Jul 5, 2022.

doi: 10.1007/s00394-022-02937-5.