

## 世界 80 カ国における健康的な食事と心臓血管病リスクとの関連

PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) 研究のデータを用い、世界中で適用可能な健康的な食事のスコア (以下、健康食スコア) を開発し、80 カ国、計 245,000 人を対象とした 5 つの独立した研究で検証した。

21 カ国の一般人 147,642 人を対象に健康食スコアを作成し、70 カ国の 5 つの大規模研究において、イベントとの関連性を検討した。健康食スコアは、それぞれ死亡リスクの有意な低下と関連している 6 つの食品 (すなわち、果物、野菜、ナッツ類、豆類、魚類、乳製品 (主に全脂肪) ; スコアの範囲は 0~6) に基づいて開発された。主要転帰の指標は、全死亡および心臓血管病とした。中央値 9.3 年の追跡期間中、健康食スコアが 1 点以下である場合と比較して、5 点以上である場合は全死亡リスク、心臓血管病、心筋梗塞、脳卒中のリスクが有意に低下した (ハザード比はそれぞれ 0.70、0.82、0.86、0.81)。血管系疾患のある患者を対象とした 3 つの研究においても同様の結果が得られ、健康食スコアが高いほど全死亡、心臓血管病、心筋梗塞のリスクが有意に低下し (ハザード比はそれぞれ、0.73、0.79、0.85)、統計学的に有意ではなかったが脳卒中のリスクも低かった (同 0.87)。さらに、2 つの症例対照研究において、健康食スコアが高いほど初発の心筋梗塞と脳卒中のリスクが低いことが示された (オッズ比はそれぞれ 0.72、0.57)。国民総所得が高い地域と比べ、低い地域では健康食スコアが高いほど、死亡または心臓血管病のリスクが有意に低くなる傾向が認められた ( $P < 0.0001$ )。本スコアは、他のいくつかの一般的な食事スコアよりも死亡または心臓血管病との関連がわずかに強かった (各比較について  $P < 0.001$ )。

果物、野菜、ナッツ類、豆類、魚類、全脂肪乳製品を多く含む食事は、世界の各地域において心臓血管病の発症率および死亡率の低下と関連が認められ、特にこれらの食品の摂取が少ない低所得国においてその傾向が強かった。

出典 : European Heart Journal. 2023 Jul 21; 44(28): 2560-2579.