

論文タイトル： Fatty acids intakes and serum lipid profiles: NIPPON DATA90 and the national nutrition.

論文著者：Nakamura Y, 他

論文掲載誌：Journal of Epidemiology. 20 (Supple 3): S544-S548.

---

この研究は平成 2 年（1990 年）「循環器疾患基礎調査」と「国民健康・栄養調査」にご協力いただいた全国の 30 歳以上の男女約 8,000 人の方々の食事記録と身体状況調査のデータを用いて、脂肪酸の摂取量と血中脂質との関連を調べています。

この研究の対象となった 8,344 名の食事記録（3 日分）から得られた、脂肪酸の種類別の一日当たりの摂取量（g/日）をもとに、年齢階級ごとの総脂肪酸摂取量、飽和脂肪酸摂取量、多価不飽和脂肪酸摂取量の平均値を算出しました。その結果、年齢階級が高くなるほど、総脂肪酸摂取量、飽和脂肪酸摂取量、多価不飽和脂肪酸摂取量が少ない傾向が認められました。

次に、対象者を、総脂肪酸摂取量、飽和脂肪酸摂取量の少ない順に、男女別の 5 グループに分け、それぞれのグループの総コレステロールや LDL コレステロールなどの血中脂質値や BMI などの平均値を比較しました。この結果、男女とも総脂肪酸、飽和脂肪酸摂取量が多いグループでは、少ないグループと比べて、血中コレステロール値、LDL コレステロール値の平均値が高いという結果が得られました。また、女性では総脂肪酸、飽和脂肪酸摂取量が多いグループで、少ないグループと比べて、血中 HDL コレステロールが高いという結果も得られました。