

論文タイトル：Association between food group intake and serum total cholesterol in the Japanese population: NIPPON DATA 80/90.

論文著者：Kondo I, 他

論文掲載誌： Journal of Epidemiology. 20(Supple 3): S576-581.

---

この研究は、昭和 50 年（1980 年）、平成 2 年（1990 年）「循環器疾患基礎調査」と「国民栄養調査」にご協力いただいた全国の 30 歳以上の男女約 2 万人の方々の食事記録と身体状況調査のデータを用いて、食品群摂取量と血清総コレステロール値との関連を調べています。

この研究の対象となった 18,144 人の食事記録（3 日分）から得られた 17 の食品群の一日当たりの平均値を、調査した年ごとに算出しました。その結果、昭和 50 年（1980 年）と比較して、平成 2 年（1990 年）では、米・砂糖/甘味料類・菓子類・果実類・その他の野菜の摂取量（g/日）が少ないことが確認されました。一方、緑黄色野菜・きのこ類・藻類・卵類・乳類の摂取量（g/日）は、平成 2 年（1990 年）の方が多いという結果が得られました。

次に、17 の食品群※摂取量と血清コレステロール値との関連を、年齢、肥満など、血清コレステロール値を上昇させることがわかっている要因の影響を取り除いて解析を行いました。その結果、男女ともに、肉類・乳類・卵類の摂取量が多いほど、血清コレステロール値が高くなるという関連が見られました。また、男性でのみ、豆類の摂取量が少ないほど、血清コレステロール値が高くなるという関連が明らかになりました。

※ 米・小麦・種実類・いも類・砂糖/甘味料類・菓子類・油脂類・豆類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ類・藻類・魚介類・肉類・乳類・卵類