

論文タイトル： Fruit and vegetable intake and mortality from cardiovascular disease in Japan: a 24-year follow-up of the NIPPON DATA80 Study.

論文著者： Okuda N, 他

論文掲載誌： European Journal of Clinical Nutrition. 69: 482-488.

---

昭和 50 年（1980 年）「循環器疾患基礎調査」と「国民健康・栄養調査」に参加した全国の 30 歳以上の男女約 1 万人の方々を、平成 16 年（2004 年）まで追跡した NIPPON DATA80 データを用いて、野菜や果物の摂取量と循環器疾患・脳卒中・虚血性心疾患の死亡リスクとの関連を調べた研究です。

この研究に対象となった 9,112 名の食事記録（3 日分）から得られた果物・野菜の一日当たり摂取量をもとに、果物・野菜の摂取量が少ない順に、4 グループに分け、それぞれのグループに属する対象者の特徴を比較しました。野菜・果物の摂取量が多いグループは、平均年齢が高く、魚介類・牛乳・豆類の摂取量が多いという結果が得られました。

9,112 名の対象者のうち、24 年間の追跡期間中に 823 人が循環器疾患、385 人が脳卒中、165 人が冠動脈性心疾患で死亡したことが確認されました。この結果をもとに果物・野菜の摂取量の群ごとの循環器疾患、脳卒中、冠動脈性心疾患の死亡リスクを高年齢、喫煙、肥満、飲酒など、循環器疾患の死亡リスクを高めることがわかっている要因の影響を取り除いて比較しました。

その結果、野菜・果物の摂取量が最も多いグループ（一日当たり 490g 程度）では、少ないグループ（一日当たり 280g 程度）に比べて、循環器疾患による死亡リスクおよび冠動脈性心疾患による死亡リスクが低いという結果が得られました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—