

論文タイトル： Food intake patterns and cardiovascular risk factors in Japanese adults: analyses from the 2012 National Health and nutrition survey, Japan

論文著者： Htun NC 他

論文掲載誌： Nutrition Journal 16: 61

---

全世界において主要な死因の一つであり、早死を招くとされている循環器疾患の、最も重要なリスクファクターの1つは、食習慣であると言われています。現在の日本人の平均寿命は世界で最も長いことから、日本の食事の影響が注目されていますが、日本人の現在の食事摂取状況は明らかになっておらず、調べる必要があります。この研究は、日本人成人の食事パターンと循環器疾患のリスクファクターとの関連を検討した研究です。

研究の対象者は2012年の国民健康・栄養調査に参加した20歳～84歳の男女11,365人（男性：4,686名、女性：6,679名）です。対象者に1日間の食事記録法を実施し、得られた2,116種類の食品を34の食品群に分類し、34の食品群から食事パターンをけんとうしたところ、以下の3つの食事パターンを抽出しました。

- ① 伝統的な日本の食事パターン…味噌、しょうゆ、野菜、果物、豆、芋の摂取量が多い食事
- ② 欧米の食事パターン…パン、乳製品、バター、マーガリン、ジャムの摂取量が多く米と味噌の摂取量が少ない食事
- ③ 肉と脂質が多い食事パターン…肉、脂質、ソース、マヨネーズ、小麦、小麦製品の摂取量が多い食事

次に3つの食事パターンとそれを摂取していた人の特徴、栄養素摂取量、心疾患のリスクファクター等との関連を検討した結果を表に示します。

表. 3つの食事パターンと摂取していた人の特徴、栄養素摂取量、心疾患のリスクファクターとの関連

	伝統的な日本の食事パターン	欧米の食事パターン	肉と脂質が多い食事パターン
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男女 高齢、 BMI・腹囲が大きい、 高収縮期血圧、 低 LDL-コレステロール、 抗高血圧薬・抗糖尿病薬・抗脂質異常症薬の服用者、</li> <li>●男性 過去に喫煙歴あり</li> <li>●女性 非喫煙者、 飲酒習慣なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男女 高齢、 BMI・腹囲が小さい、 低 LDL-コレステロール、 抗高血圧薬・抗脂質異常症薬の服用者、飲酒習慣あり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男女 若年、歩数が多い、喫煙者 飲酒習慣あり</li> </ul>
栄養素摂取量	<ul style="list-style-type: none"> <li>●摂取量が多い たんぱく質、 <math>\omega</math>-3・<math>\omega</math>-6系脂肪酸、 食物繊維、 ビタミン A、D、B1、 B2、B6、B12、C、 葉酸、 ナトリウム、カリウム、 カルシウム、鉄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●摂取量が多い たんぱく質、 脂質、<math>\omega</math>-6系脂肪酸、 食物繊維、 ビタミン A、B1、B2、 B6、C、葉酸、 ナトリウム、カリウム、 カルシウム</li> <li>●摂取量が少ない <math>\omega</math>-3系脂肪酸、 炭水化物、 ビタミン D、B12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●摂取量が多い たんぱく質、 脂質、<math>\omega</math>-6系脂肪酸、 食物繊維、 ビタミン B1、B2、 B6、 ナトリウム、鉄</li> <li>●摂取量が少ない <math>\omega</math>-3系脂肪酸、 ビタミン B12、C、葉酸、 カリウム、カルシウム</li> </ul>
腹囲、BMI、血圧、HbA1c、血中脂質	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男性 腹囲・BMI が大きい</li> <li>●女性 高拡張期血圧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男女 低収縮期血圧、 高総コレステロール、 高 LDL-コレステロール</li> <li>●女性 腹囲・BMI が小さい、 高 HDL コレステロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男女 腹囲が大きい、 高総コレステロール、 高 LDL コレステロール</li> <li>●男性 高収縮期・拡張期血圧</li> <li>●女性 BMI が高い</li> </ul>
高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、高 LDL-コレステロール血症の罹患	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男性 高血圧の罹患率が低い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●女性 高コレステロール血症および高 LDL-コレステロール血症の罹患率が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●男性 高血圧、糖尿病、高コレステロール血症の罹患率が高い</li> </ul>

※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—