

論文タイトル：Dietary pattern and its association with blood pressure and blood lipid profiles among Japanese adults in the 2012 Japan National Health and Nutrition Survey.

論文著者：Htun NC. 他

論文掲載誌：Asia Pac J Clin Nutr. 2018;27(5):1048-1061.

日本人成人における食事パターンと血圧および血清脂質との関連

～2012 年国民健康・栄養調査の結果から～

現在までに、食事パターンと心疾患のリスクとの関連は、諸外国において調べられていますが、日本の代表的なデータである国民健康・栄養調査を用いて、それらの関連を検討した論文はありません。この研究は、国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人の食事パターンと高血圧および血清脂質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 40 歳から 74 歳の 8721 名（男性：3524 名、女性：5197 名）です。1 日間の食事記録から得た食品を 33 の食品群に分類し、食事パターンを抽出しました。また、抽出された食事パターンと、高血圧および血清脂質（総コレステロール値、LDL コレステロール値、HDL コレステロール値）との関連を検討しました。

日本人の食事パターンは、①伝統的な日本食、②パンと乳製品、③肉と脂質、④麺の 4 つのパターンに分類されました。4 つのパターンと食品群および栄養素摂取量との間に見られた関係は、表のとおりです。また、総合的な食事の質は、「伝統的な日本食」パターンがより強い人で、最も良いという結果であり、逆に、その他の 3 つのパターンがより強い人では、悪いという結果が出ました。

	①	②	③	④
摂取量が多い食品・栄養素	みそ、しょうゆ、野菜、豆類、イモ類、きのこ、漬物、魚介類、お茶、海藻類たんぱく質、食物繊維、食塩n-3 系脂肪酸、	パン、バター、牛乳、ジャム、総脂質、食物繊維、	脂質、肉、小麦製品ソース、マヨネーズ総脂質、飽和脂肪酸n-6 系脂肪酸、総コレステロール、食塩	うどん、中華そば、そば、香辛料脂質、食塩、食物繊維、飽和脂肪酸（男性のみ）
摂取量が少ない食品・栄養素	脂質（男性のみ）	米、総コレステロール、	炭水化物、n-3 系脂肪酸、	炭水化物、総コレステロール（女性のみ）

※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—

食事パターンと血圧、血清脂質の関係は下表のとおりです。

	①	②	③	④
男性	■パターンの強い 人の方が、血圧と LDL コレステロ ール値が低く、 高血圧症の人が少 ない	■パターンが強い人 の方が、LDL コレ ステロール値が高い	特に関連なし	■パターンが強い 人の方が、総コレ ステロール値と HDL コレステロ ール値が高い
女性	■パターンの強い 人の方が、血圧と HDL コレステロ ール値が低く、 高血圧症の人が少 ない	■パターンが強い人 の方が、LDL コレ ステロール値と総コ レステロール値が高 く、 高 LDL コレステロ ール血症の人が多い	特に関連なし	特に関連なし

◆高血圧症の定義（①～④の中のどれか 1 つにあてはまる）

- ①収縮期血圧 $\geq 140\text{mmHg}$ 、②拡張期血圧 $\geq 90\text{mmHg}$ 、
- ③現在、血圧降下の治療を受けている、④以前に高血圧症と診断されている

◆高 LDL コレステロール血症の定義（①もしくは②にあてはまる）

- ①血清 LDL コレステロール値 $\geq 140\text{mg/dL}$ 、
- ②血清脂質を下げる治療を受けている

今回の研究から、みそ、しょうゆ、野菜、魚の摂取量が多いことが特徴の伝統的な日本食パターンの食事は、血圧に良い影響がある可能性が高く、パンと乳製品の摂取量が多い食事パターンと麺の摂取量が多い食事パターンは、血清脂質値を悪くする可能性があることが示されました。