

論文タイトル: Association of Free Sugars Intake with Cardiometabolic Risk Factors among Japanese Adults: The 2016 National Health and Nutrition Survey, Japan

論文著者: Fujiwara A. 他

論文掲載誌: Nutrients.12(12):3624.

遊離糖類摂取量と循環器疾患危険因子との関連: 2016 年国民健康・栄養調査の結果から

---

日本人において、循環器疾患はがんに次いで2番目に多い死因です。循環器疾患の危険因子としては血圧・血糖・血中脂質の上昇や過体重・肥満が知られており、循環器疾患を予防するためには、これらの危険因子の発症を抑えることが重要です。

最近の研究では、食品の調理や加工中に添加された糖類とはちみつやシロップ、果汁に天然に存在する糖類の総称である遊離糖類 (Free sugars) の摂取量が多いほど、循環器疾患の危険因子のリスクが増加することがわかってきました。日本人においては欧米諸国と比較して、遊離糖類摂取量が比較的低いことが報告されています。しかし、日本食品標準成分表に炭水化物成分表が追加されたのは 2015 年のことであり、日本人において遊離糖類摂取量とその健康影響との関連を検討した報告はほとんどありません。加えて日本人の食事摂取基準 (2020 年版) においても、遊離糖類を含む糖類の摂取基準は策定されていません。

そこで本研究では、2016 年の国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人における遊離糖類摂取量と循環器疾患の危険因子との関連を調査することを目的としました。

研究の対象者は、2016 年の国民健康・栄養調査の 20 歳以上の参加者のうち、栄養摂取状況調査票の回答がなかった人、妊婦・授乳婦、身体測定・血圧測定と血液検査が実施されなかった人を除いた 9,865 人 (男性 4,071 人、女性 5,794 人) です。

遊離糖類摂取量に寄与する食品を調べたところ、最も寄与率の高かった食品は砂糖・甘味料類 (男性 30.1%、女性 29.8%) で、次いで調味料類 (男性 24.4%、女性 21.3%)、菓子類 (男性 17.0%、女性 23.0%)、清涼飲料類 (男性 11.3%、女性 9.4%) でした。

対象者を遊離糖類摂取量で四分位に分け、特性や生活習慣との関連を検討したところ、遊離糖類摂取量が多い人では男女ともに、年齢が高く、飲酒習慣のない人の割合が多く、コレステロールを下げる薬を使用している人の割合が多く、エネルギー摂取量が多いことがわかりました。加えて遊離糖類摂取量が多い人では、男性では喫煙習慣のない人が多く、女性ではインスリン注射または血糖を下げる薬を使用している人の割合が少ない傾向が観察されました。

※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—

遊離糖類摂取量と循環器疾患危険因子との関連について、影響する他の要因を調整して検討しました。その結果、遊離糖類摂取量が多いほど、男性では血圧が低く、血中 LDL コレステロール濃度が高く、血中 HDL コレステロール濃度が低いことが観察されました。一方、女性では血圧との関連は観察されませんでしたが、遊離糖類摂取量が多いほど、血中の総コレステロール濃度と LDL コレステロール濃度が高く、血中 HDL コレステロール濃度が低いことが観察されました。BMI、胴囲、血中ヘモグロビン A1c 濃度は、男女ともに遊離糖類摂取量との関連を認めませんでした。

本研究では遊離糖類摂取量が多いほど、循環器疾患の危険因子である血中の総コレステロール濃度と LDL コレステロール濃度が高く、HDL コレステロールが低いことが明らかになりました。本研究の成果は、日本人の食事摂取基準の策定を含む、公衆栄養政策の策定に役立つと考えられます。

一方で本研究では、遊離糖類摂取量が高いほど男性では血圧が低く、また男女ともに遊離糖類摂取量と肥満・高血糖の指標は関連を認めませんでした。しかし、遊離糖類は他のエネルギー産生栄養素と同様に、エネルギー摂取量の増加を通じて体重の増加に寄与する可能性があることや、う蝕の危険因子であることから、その過剰摂取は推奨されません。本研究の結果と既存研究の結果との違いを解明するためには、個別の種類の糖類に着目した研究の実施が今後必要であると考えられます。

※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—