

総括研究報告書

1. 研究開発課題名：健康寿命延伸のための日本人の健康な食事のあり方に関する研究
2. 研究開発代表者：古野 純典（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）
3. 研究開発の成果

本研究の目的は、①わが国に特有な食物・栄養要因の疾病予防効果を明らかにし、②日本人の「健康な食事」の健康に及ぼす効果を複数のコホート研究によって多面的に検証することである。また、③国民健康・栄養調査結果を活用して「健康な食事」の実態を明らかにする。計画全体では5つのコホート研究を含むが、2つのコホート研究はいずれも中高年の地域住民を対象としたもので、縦断的アウトカム情報が整備されている。他の3つのコホート研究においては基礎調査に基づく断面研究をおこないつつ、追跡調査を実施し、前向き研究の解析ができるように追跡データを整備する。国民健康・栄養調査を活用した研究では食事パターン解析に基づく「健康な食事」モデルの策定を行う。

九州大学福岡コホート研究では食パターンと死亡リスクに関する解析をおこなった。主成分分析では、従来どおりに、3つの食事パターンが抽出された。野菜、果物、大豆製品、いも、きのこ、海藻、魚及び緑茶の高摂取が特徴である日本の健康食パターン、牛肉・豚肉、卵、油脂類及び洋菓子の高摂取で特徴付けられる西欧型食パターン並びにパン、野菜ジュース及び果物ジュースの高摂取が特徴である朝パン食パターンの3つである。これらの食パターンとの関連を総死亡及び主要死因別死亡について検討した。佐久コホート研究では、日本人の食事摂取基準に示された栄養摂取の基準値をもとに健康な食事を客観的・包括的に評価するためのスコア（食事摂取基準達成スコア）を開発しているが、食事摂取基準達成スコアは身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙など、食事以外の生活習慣によって異なることを観察した。高齢者コホート研究の1つである静岡コホート研究において、要介護と移動能力低下のリスクについて生活習慣要因との関連を検討した。国民健康・栄養調査を活用した研究では、平成24年国民健康・栄養調査データの主成分分析により、第1因子として野菜類やしょうゆ・味噌の因子付加量が高い「和食パターン」が、第2因子としてパンやマーガリンの因子付加量が高い「パン食パターン」が抽出された。2つの因子のスコアとエネルギー摂取量、BMI、歩数及び特定栄養素（食塩、脂質、カリウム及び食物繊維）の摂取量との関連を検討した。また、食品の抗酸化能測定を継続し、合計153品目のORACデータベースを整備した。国民健康・栄養調査の資料を活用して作成した食事モデル（朝食7種類、昼食4種類、夕食3種類）によって、抗酸化物質含有量が著しく違うことが示された。多目的コホート研究では、食事バランスガイド遵守スコアが高いほど全死亡、特に脳血管疾患死亡のリスクが低下していることを報告した。また、食事酸性度スコアと関連した糖尿病リスクの高まり（男性のみ）がみられた。さらに、健康な食事の観点での解析検討を進めた。職域健康栄養コホート研究では、追跡調査を進めながら、基礎調査にもとづく断面研究を実施した。野菜、きのこ類、いも、海藻、果物、大豆製品、緑茶及び小魚の高摂取と米の低摂取で特徴づけられる健康食パターンの得点が高いほど抑うつ症状が少ないこと、野菜・果物由来の食物繊維の高摂取と抑うつ症状との負の関連、食事酸性度とインスリン抵抗性との正の関連などの知見を報告した。