

## 2. 日本人における炭水化物・食物繊維摂取と循環器疾患死亡リスクとの関連： NIPPON DATA80 の 24 年追跡結果より

研究協力者 宮澤伊都子（滋賀医科大学内分泌代謝内科 医員）  
研究代表者 三浦 克之（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 教授）  
研究協力者 宮川 尚子（医薬基盤・健康・栄養研究所国際栄養情報センター 研究員）  
研究協力者 近藤 慶子（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 助教）  
研究分担者 門田 文（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 准教授）  
研究分担者 奥田奈賀子（人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科 教授）  
研究協力者 藤吉 朗（和歌山県立医科大学医学部衛生学講座 教授）  
研究協力者 千原 泉（米国ワシントン州保健局 疫学者）  
研究協力者 中村 好一（自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門 教授）  
研究協力者 寶澤 篤（東北大学東北メディカル・メガバンク機構予防医学・疫学部門 教授）  
研究協力者 中村 保幸（龍谷大学農学部食品栄養学科 教授）  
研究分担者 喜多 義邦（敦賀市立看護大学看護学部看護学科 教授）  
研究分担者 由田 克士（大阪市立大学大学院生活科学研究科 食・健康科学講座公衆栄養学 教授）  
研究分担者 岡村 智教（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授）  
研究分担者 岡山 明（合同会社生活習慣病予防研究センター 代表）  
顧問 上島 弘嗣（滋賀医科大学アジア疫学研究センター 特任教授）

背景／目的：炭水化物摂取と循環器疾患リスクとの関連はこれまでも研究されてきたが、炭水化物の質がその摂取量よりも重要であるかどうかはわかっていない。本研究では炭水化物と炭水化物を構成する成分（糖質、食物繊維、でんぷん）の摂取量と循環器疾患死亡リスクとの関連を調べた。

方法：本研究の解析対象者は、厚生労働省が 1980 年に実施した国民健康・栄養調査（旧国民栄養調査）と旧循環器疾患基礎調査に参加した全国の 30 歳以上 80 歳未満の男女のうち循環器疾患を持たない 8,925 人（男性 3,916 人、女性 5,009 人）である。本調査は、日本全国から無作為抽出された 300 地区の一般地域住民を対象に実施されたものである。対象者の生死と死因を 1980 年から 24 年間追跡した。性別に炭水化物とその構成成分（食物繊維・糖質・でんぷん）の摂取量で 4 分位に分け、Cox 比例ハザードモデルを用いて、循環器疾患死亡に対する多変量調整ハザード比および 95%信頼区間を算出した。

結果：追跡期間中に 823 人の循環器疾患死亡を認めた。食物繊維摂取量が最も少ない群を基準としたところ、循環器疾患死亡リスクは男性では最も摂取の多い群では 36%低くなった（多変量調

整 HR : 0.64; 95%CI : 0.47-0.87; P trend = 0.007)。女性では同様の傾向は認めていたが、有意ではなかった。炭水化物・糖質・でんぷんの摂取と循環器疾患死亡リスクとの関連は男女ともに有意な関連は認めなかった。

さらに食物繊維摂取に関して、循環器疾患のサブタイプ別の分析を行ったところ、脳卒中死亡リスクについて、女性では食物繊維摂取密度が最も少ない群を基準としたところ、最も摂取の多い群では39%リスクが低くなった（多変量調整 HR : 0.61; 95%CI : 0.38-0.98; P trend = 0.046）。男性では同様の傾向は認めていたが、有意ではなかった。

結論：食物繊維摂取が多い人で循環器疾患死亡リスク・脳卒中死亡リスクが減少することが明らかになった。炭水化物や糖質の摂取量よりも、食物繊維を多く含む食生活がより好ましいと言える。

**Relationship between carbohydrate and dietary fibre intake and the risk of cardiovascular disease mortality in Japanese: 24-year followup of NIPPON DATA80. *Eur J Clin Nutr.* 2020;74 (1):67-76.**