

2. 日本人代表集団における食事因子、食事パターンと循環器疾患リスク： NIPPON DATA80/90

研究協力者 近藤 慶子（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター 講師（学内））
研究代表者 三浦 克之（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター 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 NCD 疫学研究センター 特任教授）

NIPPON DATA80/90 研究グループ

【要約】

食事は、慢性疾患のみならず循環器疾患リスクと関連し、健康寿命に影響を与えうる重要な因子の一つである。食習慣は、国や地域、人種等によって異なるため、集団ごとのエビデンスが必要である。食事や食事パターンと循環器疾患リスクとの関連について、主に欧米より多くの報告がなされてきたが、近年日本を含むアジアからもエビデンスが蓄積されつつある。NIPPON DATA80/90 は、国民健康栄養調査参加者すなわち日本人代表集団を長期間追跡したコホート研究であり、これまでに多くの食事に関する知見が報告されている (Table)。すなわち、果物や野菜、魚 (n-3 系多価不飽和脂肪酸) および食物繊維が多いほど、食塩およびナトリウム/カリウム比が少ないほど、循環器疾患死亡リスクが低いことが示されている。また、果物、野菜、魚、食塩といった食事因子の組み合わせによる循環器死亡リスクチャートを作成することにより、各々の摂取パターンの組み合わせにより循環器疾患死亡リスクが増減することを図示した。これらの研究結果が、医療や保健の現場において循環器疾患予防戦略に役立つと考える。

***J Atheroscler Thromb.* 2022 Nov 26. doi: 10.5551/jat.RV22001. Online ahead of print.**

Table. Summary of published findings from NIPPON DATA studies

Dietary factor	Cohort	Duration of Follow-up	Mortality risk			
			Total CVD	CHD	Stroke	All-cause
Food groups						
Fruit	ND80	24 years	↓	ns	↓	-
Fruit	ND80	29 years	↓	-	-	-
Vegetable	ND80	24 years	↓	↓	ns	-
Vegetable	ND80	29 years	↓	-	-	-
Fruit and vegetable	ND80	24 years	↓	ns	↓	-
Fish	ND80	19 years	-	ns	ns	ns
Fish	ND80	29 years	↓	-	-	-
Milk and dairy products	ND80	24 years	↓ (for women)	↓	ns	-
Egg	ND80	14 years	-	ns	ns	↓ (for women)
Egg	ND90	15 years	ns	-	-	↓ (for women)
Tofu	ND80	24 years	-	-	↓ (CH for women)	-
Nutrients						
n-3 PUFA	ND80	24 years	↓	ns	ns	-
Dietary fiber	ND80	24 years	↓ (for men)	-	↓ (for women)	-
Salt	ND80	24 years	↑	↑	↑	↑
Salt	ND80	29 years	↑	-	-	-
Sodium-to-potassium ratio	ND80	24 years	↑	-	↑	↑
Vegetable protein	ND90	15 years	↓	ns	↓ (CH)	-
Total energy	ND80	29 years	ns	↑	ns	↑ (for men)

↑, significant positive association; ↓, significant inverse association; ns, not significant; CH, cerebral hemorrhage; CHD, coronary heart disease; CVD, cardiovascular disease; ND, NIPPON DATA; PUFA, polyunsaturated fatty acids.