

## 日本人のための食事因子による循環器疾患リスク 評価チャートの作成【記者説明会】

本学アジア疫学研究センターの三浦克之センター長が研究代表をつとめる厚生労働省研究班の NIPPON DATA 研究から、食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャートを作成した論文が、日本循環器学会の学会誌「Circulation Journal」電子版で公開されました。

つきましては、下記のとおり記者説明会を開催しますので、ご参集いただけますと幸いです。

なお、お越しいただける場合は、事前に総務企画課までご連絡をお願いいたします。

### POINT

- ・1980年の国民栄養調査に全国から参加した30-79歳の男女9,115名を29年間追跡したデータを用いて分析。
- ・野菜、果物、魚、食塩の1日摂取量を評価し、それぞれの推奨量に対する過不足により、複数のカテゴリに分類し、追跡期間中の循環器疾患（脳卒中および心臓病）による死亡リスクとの関連を分析。
- ・食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを検討したところ、野菜、果物、魚摂取量が最も少なく、食塩摂取量が多い場合、参照カテゴリ（野菜、果物、魚摂取量が最も多く、食塩摂取量が少ない場合）と比較して、循環器疾患死亡リスクは約3倍高くなった。
- ・食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを評価チャートとして図示した初めての研究である。
- ・野菜、果物、魚、食塩の望ましい量を摂取するための個人における食事の見直しや、専門家による食事指導のために、本リスク評価チャートを活用が期待される。 <内容別紙>

○日時：令和元年5月7日（火）13：00～

○会場：滋賀医科大学アジア疫学研究センター2階 会議室

※当日、管理棟前に駐車場をご用意します。（別添「会場案内」参照）

○発表者

厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

による指定研究 NIPPON DATA 研究班 研究代表者

滋賀医科大学 社会医学講座公衆衛生学部門 教授

アジア疫学研究センター センター長 三浦 克之（みうら かつゆき）

社会医学講座公衆衛生学部門 特任助教 近藤 慶子（こんどう けいこ）

《詳細に関するお問い合わせ先》

滋賀医科大学 社会医学講座公衆衛生学部門

三浦 克之・近藤 慶子

TEL：077-548-2191

《プレスリリース発信元》

滋賀医科大学 総務企画課（叶・竹島）

TEL：077-548-2012

e-mail：hqkouhou@belle.shiga-med.ac.jp

## 内容詳細

日本人を対象とした食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャート：NIPPON DATA80

国民栄養調査参加者を対象とした長期追跡研究 NIPPON DATA（ニッポンデータ）80 において、食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャートを作成した論文が、2019 年 4 月 19 日、日本循環器学会の学会誌「Circulation Journal」電子版で公開された。NIPPON DATA 研究は現在、厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）の指定研究として実施している（研究代表者：滋賀医科大学 教授 三浦克之）。

### （背景・目的）

多くの疫学研究により、野菜、果物、魚および食塩摂取量と循環器疾患リスクとの関連が明らかとなっている。しかし、食事因子の組み合わせによる循環器疾患リスクとの関連からリスク評価チャートの図示を行った報告はない。本研究は、日本人における食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャートを作成することを目的とした。

### （方法）

対象者は、日本全国から無作為抽出された 300 地区の一般住民を対象として、1980 年に実施された国民栄養調査に参加した 30-79 歳の男女のうち、循環器疾患（脳卒中および心臓病）の既往歴のある者等を除外した 9115 人（男性 4,002 人、女性 5,113 人、平均年齢 50.0 歳）とし、1980 年から 2009 年まで 29 年間追跡した。

栄養調査の結果から、野菜、果物、魚、食塩の 1 日摂取量を評価し、それぞれ 350g, 200g, 80g, 8g(女性は 7g)\* を基準としたカットオフ値を作成し、複数のカテゴリに分類した。そして、食事因子カテゴリによる循環器疾患死亡リスクについて分析を行った。さらに、食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを試算し、循環器疾患死亡リスク評価チャートとして図示した。なお、国民栄養調査は秤量法（参加者が食品の重量を秤で量って記録する）という精度の高い方法で食事調査が行われた。

\*健康日本 21、日本人の食事摂取基準等による基準を用いた。

### （結果）

29 年間の追跡期間中、1070 人が循環器疾患により死亡した。野菜、果物および魚摂取量が少ないほど、循環器疾患死亡リスクは高かった。また、食塩摂取量が多いほど、循環器疾患死亡リスクは高かった。食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスク（ハザード比）を図示した（図 1）。野菜 175g 未満、果物 100g 未満、魚 40g 未満と摂取量が最も少なく、食塩摂取量が基準以上の場合、参照カテゴリ（野菜 350g 以上、果物 200g 以上、魚 80g 以上と摂取量が最も多く、食塩摂取量が基準未満の場合）と比較して循環器疾患死亡リスクは 2.87 倍となった。

### （解説）

野菜、果物、魚および食塩摂取量と循環器疾患発症/死亡リスクとの関連については、NIPPON DATA80 研究を含め、国内外の数多くの研究により明らかとなっている。これまでの報告は、単一の食品群・栄養素を用いた検討結果がほとんどである。通常人間は、単一の食品群を摂取することはなく、複数の食品群を組み合わせで摂取している。しかし、日本人における食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクとの関連を検討した報告はほとんどない。本研究では、野菜、果物、魚および食塩摂取量が各々独立して、循環器疾患死亡リスクと関連した。また、本研究は、食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを評価チャートとして図示した初めての研究である。

健康日本 21、日本人の食事摂取基準等においては、1 日摂取量として野菜 350g、果物 200g、魚 80g、食塩は男性 8g 未満、女性 7g 未満を推奨しているが、達成できている日本人は多くない。本チャートは、個人においては自らの食事から将来の循環器疾患リスクを評価でき、食習慣の改善の動機付けにすることができる。また、栄養指導や保健指導の現場においては、専門家が食事の改善を指導する際のツールとして活用できるものとする。

Keiko Kondo, Katsuyuki Miura, Sachiko Tanaka-Mizuno, Aya Kadota, Hisatomi Arima, Nagako Okuda, Akira Fujiyoshi, Naoko Miyagawa, Katsushi Yoshita, Tomonori Okamura, Akira Okayama, Hirotsugu Ueshima, for the NIPPON DATA80 Research Group

**Cardiovascular risk assessment chart by dietary factors in Japan: NIPPON DATA80**

*Circulation Journal*. 2019 (in press).

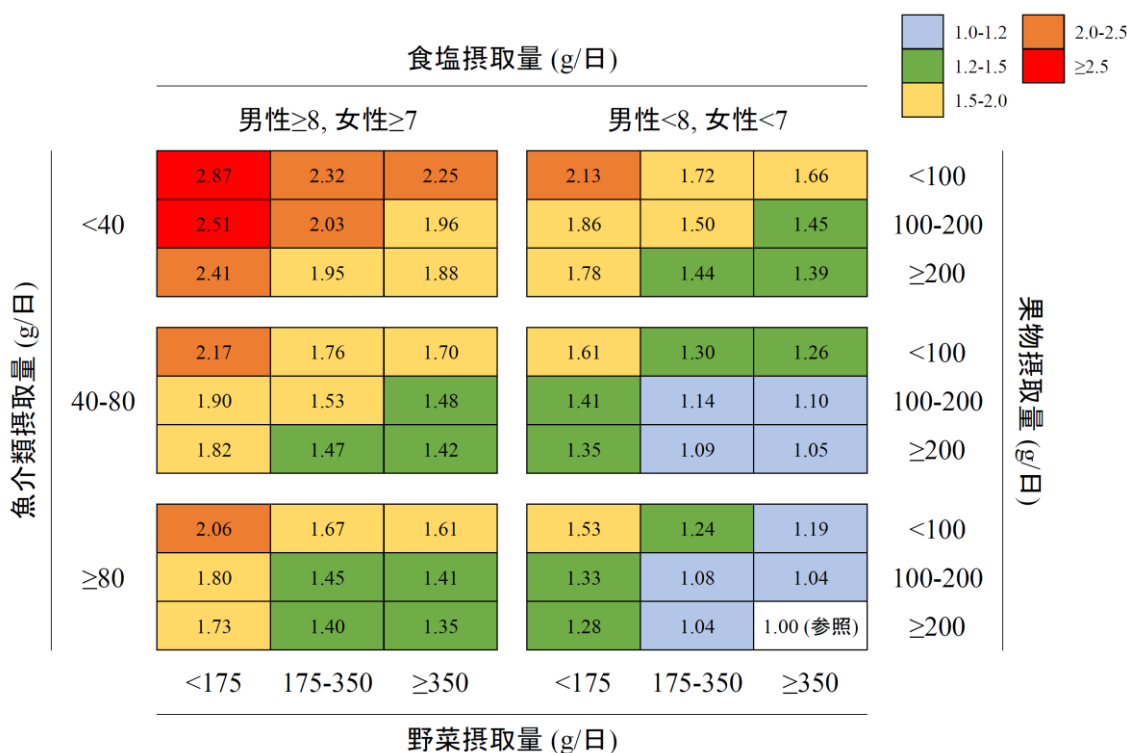


図 1. 食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャート

野菜、果物、魚および食塩摂取量による循環器疾患死亡ハザード比を掛け合わせ、食事因子の組み合わせによる循環器疾患ハザード比を算出した。ハザード比は、最も望ましい摂取量である参照グループに対して、長期の循環器疾患死亡リスクが何倍高いかを示している。

(ハザード比は、性、年齢、喫煙習慣、飲酒習慣、総エネルギー摂取量で調整した)

## ■会場案内（滋賀医科大学）

<記者説明会>

日本人のための食事因子による循環器疾患リスク評価チャートの作成

○日時：令和元年5月7日（火）13:00～

○場所：滋賀医科大学アジア疫学研究センター2階 会議室（下記⑬の建物）

※⑫の建物前に駐車場をご用意いたします。

○キャンパス内案内

