

Dietary patterns associated with cardiometabolic risks in Japan:  
the Fukushima Health Management Survey, 2011-2015  
日本の心血管代謝リスクに関連する食事パターン：福島県健康管理調査 2011～2015

馬恩博

福島県立医科大学健康増進センター  
福島県立医科大学医学部疫学講座  
福島県立医科大学放射線県民健康管理センター

## 著者

馬恩博<sup>1-3\*</sup>、大平哲也<sup>1-3</sup>、酒井晃<sup>3,4</sup>、安村誠司<sup>3,5</sup>、高橋敦史<sup>3,6</sup>、風間順一郎<sup>3,7</sup>、島袋充生<sup>3,8</sup>、中野裕紀<sup>2,3</sup>、岡崎可奈子<sup>2,3</sup>、前田正治<sup>3,9</sup>、矢部博興<sup>⑩</sup>、鈴木友理子<sup>⑪</sup>、神谷研二<sup>1</sup>

1 福島県立医科大学健康増進センター、2 福島県立医科大学医学部疫学講座、3 福島県立医科大学放射線県民健康管理センター、4 福島県立医科大学医学部放射線生命科学講座、5 福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座、6 福島県立医科大学医学部消化器内科学講座、7 福島県立医科大学医学部腎臓高血圧内科学講座、8 福島県立医科大学医学部糖尿病内分泌代謝内科学講座、9 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座、10 福島県立医科大学胃腸病学部精神神経医学講座、11 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

## 要約

東日本大震災後、福島県民は心血管代謝リスクが高まっていました。本研究では、16歳以上の人々の食事パターンと心血管代謝リスクとの関連を2011年から2013年の食品評価の結果を基に、2014年(15,409人)と2015年(14,999人)の健康診断を受診した参加者の食事パターンを主成分分析により調査しました。

2014年と2015年の調査では同様の結果が示されており、野菜の食事パターンは過体重や脂質異常症、肉の食事パターンは低HDL-C濃度との有意な逆相関、ジュース・牛乳の食事パターンは高TCおよび高LDL-C濃度との正の有意な相関が示されました。これらの食事パターンは、日本における他のコホート研究で導き出された食事パターンと類似しており、最近の統計的調査結果による日本で習慣的に食べられる食品の上位3つのカテゴリー(大豆・大豆由来の製品、シーフード、野菜)とよく似ています。これにより、本研究は伝統的な日本の食品摂取が、心血管代謝リスクに予防効果があることを強調しました。

結果として、野菜の食事パターンは、過体重、高血圧、脂質異常所などの心血管代謝リスクと逆に関連している可能性、ジュース・牛乳の食事パターンは、血糖コントロール障害及び脂質異常症のリスクと明確に関連している可能性を示しました。

結論として、特に脂質異常症の心血管代謝リスクを減らすために、伝統的な日本食が豊富な野菜の食事パターンの継続的な促進が必要です。

## 掲載情報

「Nutrients」(2020年)

---

Ma E, Ohira T, Sakai A, Yasumura S, Takahashi A, Kazama J, Shimabukuro M, Makano H, Okazaki K, Maeda M, Yabe H, Suzuki Y, Kamiya K.

Nutrients. 2020 Jan; 12(1):129