2019年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所　研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

健康寿命、疾病構造に関する国際栄養研究

■主任研究者　下方浩史

■共同研究者　今井具子、阿部知里、瀬崎彩也子、川瀬文哉、白井禎朗、宮本恵子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

食生活は文化や歴史、経済、教育などによって大きく異なる。特に地域や国による違いは大きく、食生活の違いが、このような各国の疾病構造や平均寿命、健康寿命の違いの大きな部分を占めている可能性がある。栄養と疾患に関する国別の全地球的な国際比較研究は、データの収集や解析方法の難しさのためほとんど行われてこなかった。しかし近年では WHO を中心とした世界機関から栄養や健康に関する様々なデータが公表され、インターネット上で利用できるようになってきた。本研究では、このようなデータを用いて栄養と疾患構造や死亡リスクとの関連を、最新の統計手法を用いて明らかにする。本研究からの成果は、世界各国の抱える健康問題を食生活の改善から解決していくためのエビデンスとして重要なものとなることが期待できる。

和食はユネスコ世界無形文化遺産に登録されたが、和食の有用性についての科学的根拠は不足している。そこで和食に特徴的な食品群をスコア化して和食スコアを作成し、健康寿命との関連を、23 年間の国際データを用いて検討した。国連食糧農業機関の食糧需給データベース(FAOSTAT)より和食の特徴を示す食品群として、1000kcal 当たりの米、魚、大豆、野菜、卵、海藻の国別供給量を計算し、3 分位に分け、少ない順に-1、0、1 とスコア化した。小麦、乳製品、砂糖、肉供給量は逆転項目とした。和食スコアは合計 9 点（得点幅-9 から 9）で、得点が高いほど、和食スタイルの食事であることを表す。健康寿命は Global Burden of Disease (GBD) 2017 によるデータを用いた。調整因子として国別にみた BMI が 30 以上の国民の割合を WHO データベース 2016 から、世界銀行のデータベースから国民一人当たりの GDP、高齢化率、医療費、GBD 2017 から喫煙率、身体活動量、教育年数を用いた。すべてのデータの揃った人口 100 万人以上の 137 カ国を対象とし、1990 年から 2013 年までの縦断データについて、健康寿命を目的変数とし、年度と和食スコアの主効果および交互作用を入れた線形混合モデルを用いて解析した。社会経済的指標や生活習慣関連指標を調整因子としたモデルでは、年度と和食スコアとの交互作用が有意であった。和食スコアと健康寿命の関連について経年的に解析をすると、1990 年から 2001 年までは傾きは有意ではなかったが、2002 年以降には傾きは有意な正となった。2013 年の和食スコアと健康寿命の関連は β=0.291、SE=0.046、$p<0.001$ であった。和食スコアの健康寿命への影響は、近年ほど強くなり、和食などの健康的な食事が健康寿命を延伸させる可能性が示唆された。