

■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 宮本恵子、今井具子、阿部知里、川瀬文哉、白井禎朗、加藤匠

■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。

地中海食は主に地中海沿岸の地域であるギリシャやイタリアなどの南欧、アフリカ北部モロッコなどの国々の食事を表す。地中海食を摂取していた人々の心血管疾患罹患率が低いことから地中海食に関する関心が集まり、特に 1990 年代以降「食事パターン」「食事スコア」の研究が盛んになり、地中海食をスコア化した「地中海食スコア」は現在まで多くの国々において研究が進められている。我々は、国際機関のオープンデータベースを用いて地中海食スコアと健康寿命との関連について検討を行った。地中海食スコアは 0-9 点で地中海食への遵守度を示し、野菜、果物やナッツ、穀類、魚、乳製品、肉類、オリーブオイルとワインの摂取量をカウントする Trichopoulou らの方法に準じ、一部採点方法を変更して計算した。各国の食品供給量データは国連食糧農業機関（FAOSTAT）から、各国の健康寿命は Global Burden of Disease (GBD) 2019 データベースから入手した。調整因子として世界銀行データベースから国民ひとり当たりの国内総生産(GDP)、高齢化率（65 歳以上の人口割合）、GBD データベースから喫煙率、教育年数、運動習慣、肥満率、イスラム教人口割合、PM2.5 濃度を用いた。全てのデータの揃った人口 100 万人以上の 130 カ国を対象とし、2009 年をベースラインとした 2019 年と、線形混合モデルを用いて解析した。横断解析において、全ての共変量で調整した後もスコアは健康寿命と有意に正の関連を示した（ $\beta=1.106\pm 0.347$ ,  $p<0.01$ ）。縦断的解析でも、すべての共変量で調整した後もスコアと健康寿命の間に有意な正の関連が見られた（ $\beta=0.829\pm 0.239$ ,  $p<0.001$ ）。10 年間の国際的なデータを用いた解析に基づく本研究の結果は、地中海食の遵守が健康寿命の延伸と関連することを示唆している。