

■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、白井禎朗、加藤匠、眞田正世

■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。

日本人の伝統的な食生活は、日本人の健康と長寿の要因であると考えられている。心血管疾患は世界の主要な死因の 1 つである。我々は世界的な研究で使用可能な和食スコアを作成した。今年度は 10 年間の国際データベースを用いて、和食スコアと心血管疾患死亡率の関係を検討した。

Global Burden of Disease データベースから国別の心血管疾患死亡率を抽出した。国別の平均食料供給量 (g/日/人) およびエネルギー供給量 (kcal/日/人) は、国際連合食糧農業機関データベースから入手した。国別の和食スコアは、8 つの食品群から算出し、得点が高いほど伝統的な日本食に忠実であることを意味する。和食に特徴的な食品群 (米、魚、大豆、野菜、卵) は供給量が多いことをプラスに、日本人の食事にあまり使われない食品群 (小麦、牛乳、赤身肉) は供給量が多いことをマイナスに評価している。2009 年の和食スコアと心血管疾患死亡率の横断的関連、および 2009 年から 2019 年までの 10 年間の和食スコアと心血管疾患死亡率の縦断的関連を、共変量を調整して検討した。対象国は、人口 100 万人以上の 140 カ国とした。解析には線形混合モデルを使用した。

横断解析では、共変量を完全に調整したモデルで、和食スコアと心血管疾患死亡率の間に有意な負の関連が認められた ( $-22.21 \pm 4.42$ 、標準誤差;  $p < 0.001$ )。2009 年から 2019 年の心血管疾患死亡率を用いた縦断的解析では、全共変量で調整したモデルは、和食スコアと心血管疾患死亡率の間に有意な負の関連を示した ( $-15.75 \pm 3.83$ 、標準誤差;  $p < 0.001$ )。横断的・縦断的研究により、日本の伝統的な食事が世界的に心血管疾患死亡率を低下させる可能性が示唆された。