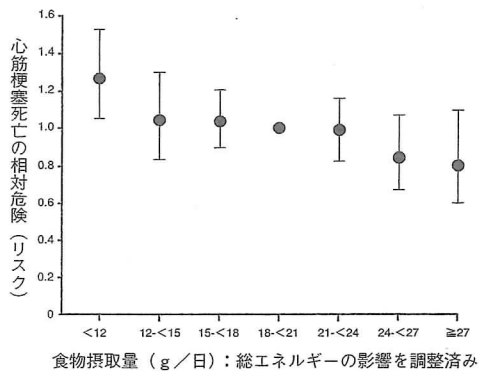


図1 食物繊維摂取量と心筋梗塞死亡率との関連
リスクの平均と95%信頼区間



程度の上昇が、それより多い群で2割程度のリスクの減少が観察されました。日本人成人の平均的な食物繊維摂取量は15g/日弱(平成13年国民栄養調査)です。この量は、図1では少なめの群に入ります。つまり、日本人の食物繊維摂取量は、欧米のこれらのコホート研究の対象者に比べると

少なめである、つまり、心筋梗塞のリスクは高めである、と解釈されます。
 □摂取源別にみた効果の違い
 食物繊維の摂取量を主要な3つの食品群、つまり、穀類、果物、そして、野菜に分けて、どの食品から摂取した食物繊維が予防に有効に働いていたのかを検討したのが図2(P96)です。この図は、それぞれの食品群か

栄養士の新しい職域…

フードコーディネイト専攻科 (昼間部 1年)

栄養士としての知識にフードビジネスのノウハウをプラスα。
 広い視野でフードビジネス業界の未来を切り開く!

目指す領域 → 商品開発・メニュー開発・店舗開発 etc.
 [取得資格…フードビジネスコーディネーター2級/フードコーディネーター3級]

目指せ! 「食」のスペシャリスト。

■ 1日体験入学 ■
 開催日…1回目: 9月18日(土) / 2回目: 10月2日(土)
 受付時間…12:30~ 開催時間…13:00~17:30
 ※1日体験入学のお申込・お問い合わせは下記にお電話ください。

学校法人 誠心学園 **東京誠心調理師専門学校**

〒144-0056 東京都大田区西六郷1-32-4
 E-mail ● koho@seishingakuen.ac.jp
 URL ● http://www.seishingakuen.ac.jp

入学相談室 **045-290-6200**

栄養士なら目を通しておきたい
健康・栄養文献トピックス

第二十四回「食物繊維」 「食物繊維」は心筋梗塞を予防するか

食物繊維が大腸がんを予防することはよく知られていますが、今回は心筋梗塞との関係についてみてみましょう。近ごろアメリカとヨーロッパで行なわれたコホート研究の結果を中心に、食品の由来別に解説します。

独立行政法人国立健康・栄養研究所
 栄養所要量策定企画・運営担当リダー **佐々木 敏**

はつらつ

先月号では魚と心筋梗塞との関連についての文献を紹介しましたが、今回は、食物繊維と心筋梗塞との関連におけるコホート研究の結果を紹介することにしましょう。

食物繊維といえば、野菜や果物、そして穀類を中心とする植物性食品に豊富に含まれる栄養素です。したがって、魚が心筋梗塞に予防的に働くのとはまったく異なる観点からの関連ということになります。次に挙げるものは、アメリカとヨーロッパで行なわれた世界的に有名な10のコホート研究のデータをまとめて解析したブルド・アナリスによって得られた結果です。

食物繊維と心筋梗塞との関連

Pereira M, O'Reilly E, Augustsson K, et

a1. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. Arch Intern Med 2004; 164: 370-6.

解析対象となった総追跡人数は男性9万1058人、女性24万5186人でした。そして、6~10年間の追跡が行なわれ、5249例の心筋梗塞の発症と2011例の死亡が確認されました。このデータを解析した結果、次のような興味深い事実が明らかになりました。

□食物繊維摂取量と心筋梗塞死亡リスクとの関連

追跡開始時の食物繊維摂取量とその後の心筋梗塞死亡との関連は、図1のようになっています。この図から、食物繊維摂取量が多い群ほど死亡率が低かったことがわかります。ただ、12g/日から24g/日の間ではあまり違いはなく、それより少ない群で2割

欧米諸国よりも、むしろ少なめです。これは、日本人のほとんどが、精製度の高い白米を食べていることにあるようです。また、野菜でも軟らかいものを好み、果物や野菜の皮をていねいにむいて食べる習慣なども、ある程度影響しているかもしれません。ヨーロッパ人はぶどうの皮をつけて食べますし、イギリスではじゃがいもの皮はむかずに調理することがまれではありません。ドイツにはしっかりと重く、織

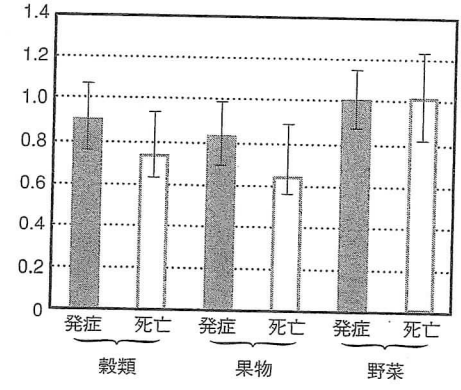
てくるのは中年以降です。しかし、その原因はそれまでの生活習慣にありますから、魚と食物繊維がたっぷり、飽和脂肪酸が控えめの食事を「おいしい」と感じる習慣を若い人たちにつけていた

【この結果を生活にどのように生かしていくべきか】
心筋梗塞は年齢調整死亡率でみると、この30年間はやや減少傾向ですが、致命的な病気であり、突然死の原因としても無視できない恐ろしい病気です。したがって、ぜひ積極的に予防したい病気のひとつです。
日本人は穀類や野菜など、植物性食品が好きですが、食物繊維の摂取量は、

維たっぷりのパンがあります。心筋梗塞に関連することが明らかになっている栄養素には、先月、紹介しました魚と今月の食物繊維に加えて、飽和脂肪酸があります。欧米諸国に比べると日本人の心筋梗塞の発症率や死亡率は低めです。しかし、これらのことを考え、最近の若者の食事をみまると、少し心配になります。
心筋梗塞が増え

プールド・アナリシス
複数の研究の成果をまとめる方法のひとつですが、個々の研究の結果を集めるメタ・アナリシスと異なり、それぞれの研究で得られたデータ（粗データと呼びます）を集め、それらをひとつの研究であるかのように扱って解析する方法のことを指します。疫学研究では個々の研究によって調査方法が微妙に異なるために、粗データを集めてもひとつの研究のように解析することは至難の業です。たとえば、ひとつの研究では、食物繊維摂取量を果物摂取量だけから推定したり、別の研究では穀類と野菜と果物から計算していたり、とまちまちであることが多いからです。したがって、実際にプールド・アナリシスができるのは、調査方法が比較的似ている研究がたくさん存在するときだけということになります。反面、調査方法が比較的似ている質の高い研究がたくさん存在した場合のプールド・アナリシスの結果は、通常、メタ・アナリシスよりも信頼度の高い結果が得られると考えられています。

図2 食物繊維の摂取源別にみた場合の心筋梗塞リスクの違い
(それぞれ10g/日だけ摂取量を増やしたときに期待される発症率または死亡率の変化)



この図で仮定した10g/日の増加というのは、ちよつと現実離れしているように思われます。ともあれ、穀類と果物からの食物繊維が日本人は少ないわけですから、少しでも多めに食べてほしいものです。

ら摂取する食物繊維を10g/日だけ増やしたときに期待される心筋梗塞の発症率や死亡率の変化として表現しています。ここから、穀類と果物に由来する食物繊維は予防的に働いていますが、野菜からの食物繊維は予防に寄与していないことがわかります。図2によると、穀類と果物では、1〜3割くらい、発症や死亡の低下が期待される、となつていきます。しかし、日本人が食べている平均的な食物繊維は、穀類から3・0g/日、果物から1・5g/日ですから、この図で仮定した10g/日の増加というのは、ちよつと現実離れしているように思われます。ともあれ、穀類と果物からの食物繊維が日本人は少ないわけですから、少しでも多めに食べてほしいものです。

SGS管理栄養士ライセンスセミナー 2005
全国10教室で開講中!

SGS Tokyo class

総合案内 無料資料請求 **0120-808-055** 商工技能振興会

SGSホームページ <http://sgs.liranet.jp>
メールアドレス sgs@orange.ocn.ne.jp

お楽しみイベント第1弾 **意気込み 加齢大賞**

- *合格できつと現われる あらたな世界 だいざん
- *合格と毎日念じ 猛勉強 カキコちゃんさん
- *ニコニコと毎日勉強 楽しむぞ!! スマイル(株)さん
- *問題を 解けば解くほど 力なり オーガナイザーさん

たくさんのご応募ありがとうございました! 大賞に選ばれた方には素敵なプレゼントをお贈りいたします!