

# 日本人高齢者における乳製品の摂取と認知症発生リスク： 大崎コホート 2006 研究

Association between dairy intake and risk of incident dementia: the Ohsaki Cohort 2006 Study  
2023 年 European Journal of Nutrition 発表

ヨーグルトの摂取頻度が高いほど認知症のリスクは軽減する傾向がある一方で、  
チーズを毎日食べると認知症のリスクは増加する可能性がある

乳製品には、ビタミン B12 やカルシウムなどの栄養素が含まれているため、認知症の予防に役立つ可能性があります。たとえば、先行研究では、ビタミン B12 摂取が認知症の発生リスクの低下と関連していることが報告されています。また、カルシウム摂取は、認知症のリスクとされる高血圧や糖尿病のリスク低下と関連する可能性が示されています。しかしながら、乳脂肪には飽和脂肪酸が含まれており、飽和脂肪酸の摂取増は認知症リスクの増加と関連することが報告されています。そこで、食品という観点から乳製品の健康影響を解明する必要があります。

これまで、乳製品の摂取は認知症発生リスクにどのような影響を与えるかを検討した疫学研究は少なく、結果が明確に一致していません。そこで、本研究では、日本人高齢者における乳製品の摂取と認知症発生リスクとの関連を縦断研究により検証することを目的としました。その結果、日本人高齢者では、ヨーグルトの摂取頻度が高いほど認知症のリスクは軽減する傾向がありますが、チーズを毎日食べると認知症のリスクは増加する可能性がありました (図)。

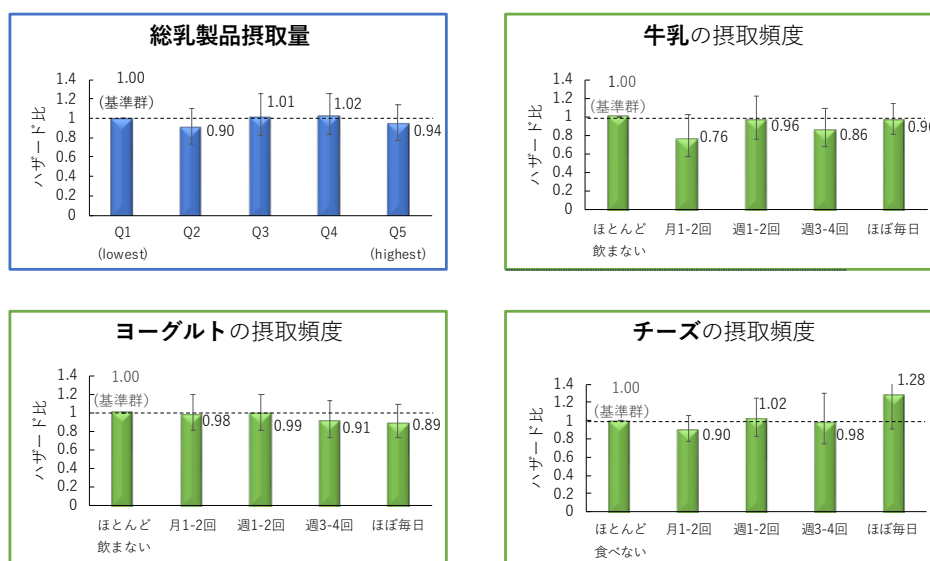


図 乳製品摂取と認知症発生リスクとの関連

## 研究のデータについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いて解析を行いました。大崎市民健康調査は調査開始時点で 65 歳以上であった住民 31,694 名を対象にアンケート調査を実施し、23,091 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、認知症認定の情報提供に非同意の者、ベースライン調査時に要介護認定を受けていた者、乳製品摂取頻度の未回答者などを除いた 11,636 名について分析を行いました。追跡期間は平均 5.0 年間で 946 (8.1%) 名の認知症発生が観察されました。

## 乳製品摂取について

総乳製品摂取量は、アンケートの回答から牛乳、ヨーグルト、チーズの摂取量を合計して男女別に五分位に分類しました。総乳製品摂取量が最も少ない者を基準群として、認知症発生リスクとの関連を検討しました。また、牛乳、ヨーグルト、チーズの摂取頻度それぞれを 5 群に分け、摂取頻度が最も低い者を基準群として、認知症発生リスクとの関連を検討しました。

---

### 他のリスク要因の影響について

本研究では乳製品摂取と認知症発生に関連すると考えられる要因の影響を考慮したデータ解析を行っています。具体的には、年齢、性別、学歴、BMI、喫煙歴、飲酒歴、歩行時間、心理的苦痛、既往歴、エネルギー摂取量、野菜・果物の摂取量、魚の摂取量について偏りがなくなるように統計学的な処理を行いました。

### 研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、(1) 一般住民を対象とした大規模コホートデータを用いた点、(2) 様々な交絡因子を考慮した解析を行っている点があげられます。一方、この研究では、(1) ベースライン調査時点でしか乳製品摂取量を評価していないため長期間における乳製品摂取量の変化による影響を検討できない点、(2) 乳製品の種類についての情報（例えば、全脂肪乳製品 vs. 低脂肪乳製品）が得られていない点、(3) 日本人の乳製品摂取量は欧米人よりはるかに低いため本研究の結果は他の人種や民族には一般化できない可能性がある点等の限界もあります。

---