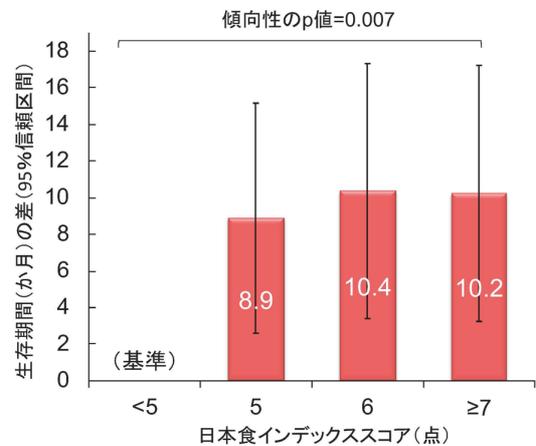


# 日本食と生存期間との関連：大崎コホート 1994 研究

Japanese diet and survival time: The Ohsaki Cohort 1994 Study  
2019 年 Clinical Nutrition 発表

## 日本食パターンの度合いが高い者では生存期間が長い

これまでに、日本食パターンの度合いが高い人では、循環器疾患死亡リスクや総死亡リスクが低いことが報告されています。しかし、日本食パターンの度合いが高い人で、どの程度生存期間が延びるのかは明らかになっていませんでした。本研究は、日本食パターンの度合いと生存期間との関連を前向きコホート研究により検証したものであり、日本食パターンの度合いが高い人達では生存期間が約 10 か月長いことが明らかとなりました (図)。



## 研究のデータについて

本研究のベースライン調査では、1994 年 10 月から 12 月に、宮城県大崎保健所管内の旧 1 市 6 町（現在の大崎市）に居住する 40～79 歳の国民健康保険の加入者 32,978 名を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、30,552 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、追跡開始日以前に異動した者、所在不明の者、日本食に関するデータに欠損のあった者などを除いた 14,764 名について分析を行いました。追跡期間は 20 年間で、4,619 名の死亡が確認されました。

## 日本食パターンについて

食物の摂取頻度に関する質問への回答から、日本食インデックススコア (Tomata et al, 2014) を用いて、日本食パターンの度合いを評価しました。日本食インデックススコアは、9 食品による点数化を行い、日本食パターンの度合いを評価するもので、以下のように計算されます。ごはん・みそ汁・海草・漬物・緑黄色野菜・魚・緑茶の摂取が多ければ（性別の中央値以上であれば）1 点ずつ加点し、肉類（牛肉・豚肉）・コーヒーの摂取が少なければ（性別の中央値より低ければ）1 点ずつ加点し、合計 0～9 点で日本食パターンの度合いを評価します。本研究では、合計点数の分布の四分位に基づいて、4 点以下、5 点、6 点、7 点以上の 4 群に分類して解析しました。

## 他のリスク要因の影響について

この研究では、日本食パターンと生存期間に関連すると考えられている要因の影響を考慮して結果を算出しています。具体的には、年齢、性別、教育歴、喫煙、飲酒、歩行時間、既往歴（高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、がん）、BMI、エネルギー摂取量といった要因についてグループ間に偏りがないように、統計学的方法で調整しました。

## 研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、(1) 世界で初めて日本食パターンの度合いと生存期間との関連を前向きコホート研究によって示した点、(2) 一般住民を対象とし、長期間にわたって前向きに追跡した大規模コホートデータを用いた点があります。一方、この研究では、(1) ベースライン調査の 1 時点での日本食パターンの度合いを評価していないため、食習慣の変化が考慮されていない点、(2) 食事調査は、食物の摂取頻度のみを質問し、摂取量については質問していないため、日本食インデックススコアを計算する際に誤分類が生じる可能性がある点があります。