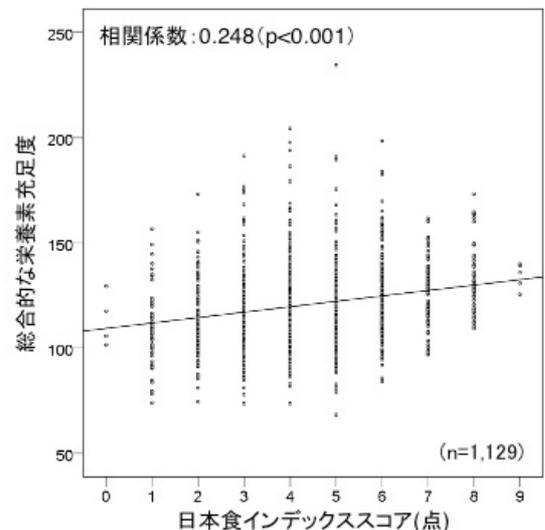

日本食の栄養学的特性

Nutritional characteristics of the Japanese diet: A cross-sectional study of the correlation between Japanese Diet Index and nutrient intake among community-based elderly Japanese
2018年 Nutrition 発表

日本食の度合いが高いほど栄養バランスが良好か

日本食パターンの度合いが高い者では、死亡リスク（特に循環器疾患死亡）が低いことなどが報告され、健康的な食事として日本食が以前から注目されてきました。しかし、日本食パターンの栄養学的特性に関する研究報告は見当たらず、エビデンスは限られていました。そこで本研究は、日本食パターンと栄養成分の摂取量（栄養素密度の指標「NRF 9.3」に含まれる12種類に基づく）との相関を検討しました。日本食パターンは、「日本食インデックススコア」に基づき、定義しました。その結果、日本食パターンの度合い（日本食インデックススコア）が高い者ほど栄養成分の摂取が総じて良好であることが明らかとなりました（図）。一方で、成分別にみた場合、日本食パターンはナトリウム摂取が多いことと関連しており、ナトリウム摂取が多くなりやすいというデメリットがあることも示唆されました。



研究データについて

本研究の分析は2002年に実施した「寝たきり予防健診（高齢者総合機能評価）」の結果にもとづいています。「寝たきり予防健診」は仙台市宮城野区鶴ヶ谷地区在住の高齢者（70歳以上）の男女全員（2,730人）を対象としており、1,176人の方に参加していただきました。本研究ではこのうち、日本食インデックススコアに関する質問に回答しなかった方等を除いた1,129人について分析を行いました。なお、エネルギー摂取量が多い場合には各食品や各栄養素摂取の絶対量も多いために日本食インデックススコアや総合的な栄養素摂取量も高くなった可能性も考えられます。そのため、この研究では、エネルギー摂取量の影響を考慮した統計解析をしています。

研究の特徴と限界について

本研究の特徴として、日本食パターンの栄養学的特性を検討した先行研究が少なく、希少な基礎資料である点が挙げられます。一方、限界としては、（1）食物摂取頻度調査法（非定量）の推定摂取量のデータに基づく結果であるために相当の誤分類が生じていた可能性があること、（2）研究対象者が高齢者のみであるため、より若年の対象者でも同様の結果となるか外的妥当性が不明確であること等の限界もあります。
