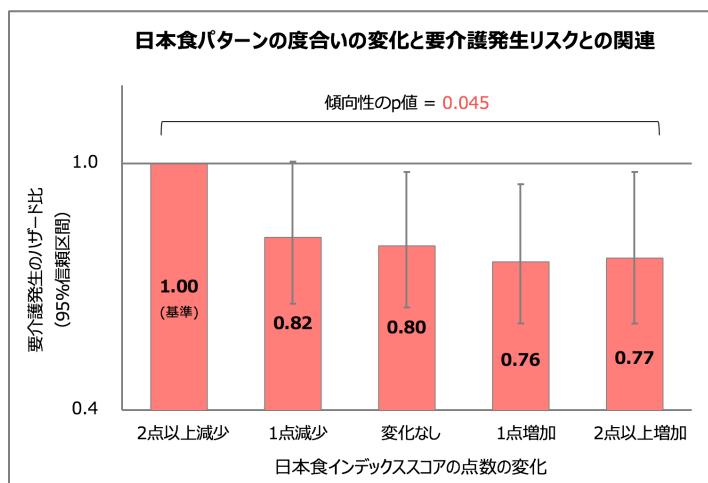


## 日本食の度合いの改善と要介護発生リスクとの関連：大崎コホート 2006 研究

Association between improved adherence to the Japanese diet and incident functional disability in older people: the Ohsaki Cohort 2006 Study  
2019 年 Clinical Nutrition 発表

### 日本食パターンの度合いを改善した者は要介護発生リスクが下がる

私たちはこれまでに、日本食パターンの度合いが高い人では、要介護発生リスクや認知症発生リスクが低いことを報告してきました。しかし、これらの研究は、ある時点の食習慣に注目したものであり、長期的な食事の変化による影響は検討されていませんでした。本研究は、2 回の食事調査の情報をを用いて、日本食パターンの度合いを改善することと要介護発生リスクとの関連を前向きコホート研究により検証したものです。その結果、日本食パターンの度合いが改善した人たちでは、要介護発生リスクが下がることが明らかとなりました（図）。



### 研究のデータについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した「大崎市市民健康調査」のデータと、「大崎国保コホート研究（1994 年に調査実施）」のデータを組み合わせることにより、1994 年から 2006 年までの日本食パターン得点の変化を把握しました。上記の両調査で、日本食パターンの得点を構成する食品項目（詳細は下記）すべてに回答し、追跡情報が得られた 2,923 名について分析を行いました。

### 日本食パターンの変化について

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得点（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得点は、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・緑茶の摂取が多い場合（性別の中央値以上）で 1 点ずつ加点し、肉類（牛肉・豚肉）・コーヒーの摂取が少ない場合（性別の中央値未満）で 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、2 つの調査の回答に基づき、1994 年と 2006 年の日本食インデックス得点の変化として、2 点以上減少、1 点減少、変化なし、1 点増加、2 点以上増加の 5 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

本研究では、日本食パターンの変化と要介護発生に関連すると考えられ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、2006 年調査時の年齢、性別、学歴、心理的ストレス、1994 年調査時の日本食インデックス得点に加え、両調査時の BMI、喫煙、飲酒、歩行時間、エネルギー摂取量、既往歴（高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中）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日本食パターンの度合いの改善と要介護発生リスクとの関連を、前向きコホート研究により世界で初めて示した点、②高齢の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げられます。一方、この研究では、①要介護の原因について把握していないため、リスク減少のメカニズムについては不明である点、②エネルギー摂取量は、食物の摂取頻度から計算しているため、十分に調整されていない可能性がある点などの限界があります。