

日本食は高齢者の健康寿命の延伸と関連する：大崎市民コホート 2006 研究

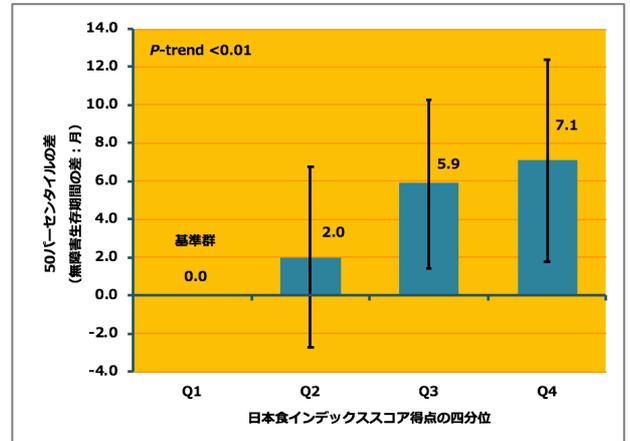
The Japanese Dietary Pattern Is Associated with Longer Disability-Free Survival Time in the General Elderly Population in the Ohsaki Cohort 2006 Study.

2019 年 The Journal of Nutrition 発表

日本食パターンの度合いが高い者では無障害生存期間が長い

これまでの疫学研究は、日本食パターンの度合いが高い者で要介護発生率が低いことを報告していますので、日本食が健康寿命（無障害生存期間）を延ばす可能性が期待されています。しかし、これまでの研究では、この課題を検討したものはありません。

本研究は、高齢者における日本食パターンと無障害生存期間との関連を前向きコホート研究である「大崎コホート 2006 研究」のデータにより検討したものであり、日本食パターンの度合いが高い人達では無障害生存期間が約 7 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分析を行いました。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、要介護認定の情報提供に非同意の者、ベースライン時に要介護認定を受けていた者、日本食に関するデータが欠損であった者などを除いた 9,456 名について分析を行いました。追跡期間は 10 年間で、4,233 (44.8%) 名の要介護発生や死亡がみられました。

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、日本食パターンと無障害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、既往歴（脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、がん）、喫煙、飲酒、歩行時間、教育歴、運動機能、心理的ストレス、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無障害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。一方で、この研究の限界は、(1) ベースライン調査の 1 時点では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げられます。