

# 日本人における乳製品の摂取と死亡リスクとの関連：宮城県コホート研究

Association of dairy intake with all-cause, cancer, and cardiovascular disease mortality in Japanese adults: a 25-year population-based cohort.

2021年 European Journal of Nutrition 発表

## 日本人では、総乳製品摂取量は死亡リスクと関連がなかった

乳製品には、タンパク質、カルシウム、ビタミンDなどさまざまな栄養素が含まれ、さまざまな疾患のリスク低下と関連することが報告されています。しかし、乳製品の摂取と死亡リスクとの関連を検討した先行研究の結果は一致していません。また、日本人を対象としたエビデンスはほとんどありません。本研究では、日本人における乳製品の摂取と全死亡・がん死亡・循環器疾患死亡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、男女ともに総乳製品摂取量と全死亡・がん死亡・循環器疾患死亡リスクとの間に、関連は見られませんでした(図1)。また、牛乳、ヨーグルト、チーズそれぞれの摂取頻度と死亡リスクとの関連では、牛乳、ヨーグルトの摂取頻度と死亡リスクには関連が見られませんでした。チーズでは、女性においてのみ高摂取群で全死亡リスクが低下しました(図2)。

図1 総乳製品摂取量と死亡リスク

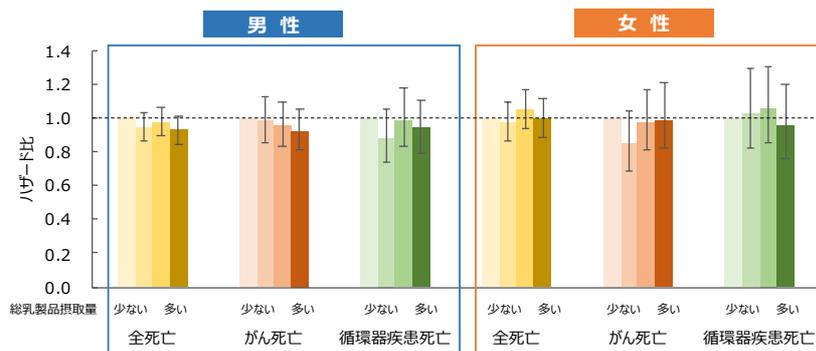
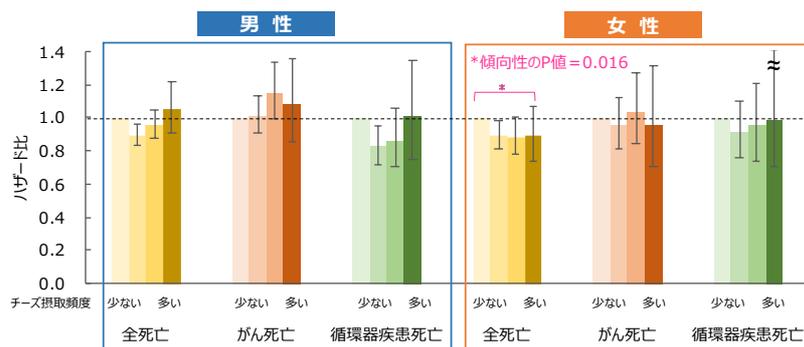


図2 チーズ摂取頻度と死亡リスク



## 研究のデータについて

本研究は、「宮城県コホート研究」のデータを用いて解析を行いました。「宮城県コホート研究」では、1990年6-8月に宮城県内14町村在住の40-64歳の地域住民に対して生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、うち47,605名から有効回答を得ました(回答率91.7%)。本研究では、このうち、追跡開始前の異動者、がん・心筋梗塞・脳卒中の既往者、乳製品摂取頻度の未回答者を除いた34,161名を解析対象としました。追跡期間(1990年6月1日~2015年3月31日)中、全死亡6,498例、がん死亡2,552例、循環器疾患死亡1,693例を確認しました。

---

### 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四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、死亡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4群に分け、摂取頻度が最も低い者を基準群として、死亡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、乳製品摂取と死亡リスクとの関連に影響する要因を考慮してデータの解析を行っています。具体的には、年齢、教育、BMI、喫煙、飲酒、歩行時間、既往歴、エネルギー摂取量、魚摂取量、野菜・果物摂取量といった要因についてグループ間に偏りが無い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) 追跡期間が長かった点、(3) 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。一方で、この研究の限界は、(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乳製品摂取量の変化が考慮されていない点、(2) 乳製品の種類についての情報（例えば、全脂肪乳製品または低脂肪乳製品）が得られていない点等の限界もあります。

---