

大崎コホート研究の日本食パターンとがん罹患リスクの関連を報告した論文が、この度 **British Journal of Nutrition** 誌に掲載されました。

Association between Japanese diet and the risk of cancer incidence: Data from the Ohsaki Cohort Study.

Hori R, Sugawara Y, Nakaya K, Hozawa A.

Br J Nutr. 2025 Dec 26:1-21.

DOI: 10.1017/S0007114525105977.

【背景】 がん罹患率に対する日本食の影響は依然として不明となっています。本研究の目的は、日本食と全がんおよび部位別がんのリスクとの関連を検討することとしました。

【方法】 40～79 歳の日本人男女 25,570 人を対象とした大崎コホート研究の 14 年間の追跡データを分析しました。日本食の評価には、ベースライン時の 39 項目の食物摂取頻度調査票を用いました。先行研究に基づき、8 つの食品項目（米、味噌汁、海藻、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶、牛肉・豚肉）を用いて日本食指数（JDI）スコアを算出しました。参加者を JDI スコアに基づいて 4 つのグループ（四分位）に分類し、Cox 比例ハザードモデルを用いてがん罹患のハザード比（HR）と 95%信頼区間（CI）を推定しました。

【結果】 平均 10.4 年間の追跡期間中に、3,161 例の全がん罹患が確認されました。多変量解析の結果、JDI スコアはがん罹患率と関連していませんでした。最もスコアが低い群（Q1）と比較した多変量ハザード比は、Q2 で 1.01、Q3 で 0.94、最も高い Q4 で 1.06 でした。さらに、主要な 9 つのがん部位別の解析でも、JDI スコアとの関連は認められませんでした。多重代入法を用いた感度分析後も、結果は一貫していました。

【結論】 この前向き調査により、日本食はがん罹患率と関連しないことが示されました。この結果は、日本食ががんのリスクを高めることなく、全体的な健康と幸福（ウェルビーイング）に寄与する可能性を示唆しています。