

世界調査における和食のマーカー、大豆イソフラボンと その兵庫県民における生活習慣病のリスクとの関係

○荒井喜美^{*1} 小林ひとみ^{*1}、岸本和美^{*1}、松野郁子^{*1}、
相良未木^{*2} 森 真理^{*3} 森 英樹^{*3} 家森幸男^{*1.2.3}

^{*1} (公財) 兵庫県健康財団 ^{*2} 生産開発科学研究所予防栄養医学研究室

^{*3} 武庫川女子大学国際健康開発研究所

【目的】兵庫県では、健康長寿を実現するために「健康ひょうご 21 県民運動」を推進し「食事はバランス ごはん、大豆と減塩で 元気なひょうご」をキャッチフレーズに、普及啓発に取り組んできた。平成 14 年度より 24 時間採尿を特徴とした、「食生活調査・食生活改善事業」を全県下で実施している。今回は、大豆の摂取量を反映する「尿中イソフラボン排泄量」(以下 Iso) を指標とし、生活習慣病のリスクと食生活の関係を明らかにした。

【方法】①世界 50 地域の 48-56 歳の男女 1,175 名を対象に、24 時間採尿検査および身体計測、血圧測定、採血を行った。参加者の Iso/クレアチニン排泄量 (以下 C) を 5 分割し、日本人の割合を算出した。②平成 23-24 年度に兵庫県で、男性 251 名、女性 350 名、合計 601 名に①と同様の測定及び食生活アンケートを実施した。Iso と食物摂取状況、健康診断結果を分析した。

【結果】①国際疫学研究参加者における、Iso/C 比の 5 分位における日本人の割合は、高分位ほど高く (3.0、6.0、10.2、33.6、63.0%)、和食の特徴が分かった。②兵庫県の参加者で Iso が 1 日 20 μ mol 以上の者 (以下 高 Iso 群) は、野菜、海藻、魚介類の摂取が有意に多かった。また、50 代においては、空腹時血糖が有意に低く、塩分摂取が有意に高かったが、塩分摂取量が平均以上の群でも高 Iso 群では拡張期血圧が有意に低かった。50-70 歳代の参加者を Iso で 3 分割し、多い 3 分位は、第 1 分位よりインスリン抵抗性、拡張期血圧が有意に低かった。

【まとめ】県民運動として「ごはん」「減塩」と共に推奨した「大豆の摂取」は、野菜や魚介類、海藻摂取など伝統的な日本型食生活の実践につながった。塩分過剰摂取を伴ったものの、拡張期血圧は、塩分摂取量が平均以上の群でも有意に抑制された。血糖値は低く、インスリン抵抗性も有意に改善した。