

世界調査における和食の特徴であるタウリン排泄量の 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} 森 真理^{*2} 森 英樹^{*3} 家森幸男^{*1,2}

^{*1} (公財) 兵庫県健康財団 ^{*2} 武庫川女子大学国際健康開発研究所 ^{*3} 京都工芸繊維大学大学院

【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、食の健康運動を展開してきた。平成 14 年度より 24 時間採尿を活用する「食生活調査・食生活改善事業」を全県下で実施し、今回、大豆など伝統食の中でも魚介類摂取のマーカー「24 時間尿中タウリン排泄量」(以下 T) を指標とし、世界調査からみた和食の特徴と生活習慣病のリスクとの関係を明らかにする。

【方法】①世界 50 地域の 48-56 歳の男女 4,211 名を対象に、24 時間採尿検査および身体計測、血圧測定、採血を行った国際疫学研究の結果を T/クレアチニン排泄量 (以下 T/C 比) で 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 142 名、女性 161 名、合計 303 名に①と同様の測定及び食生活アンケートを実施し、T と健康診断結果を分析した。

【結果】①国際疫学研究参加者の T/C 比の 5 分位における日本人の割合は、高分位ほど高く (1.1、3.2、11.7、29.5、60.0%)、魚介類をよく食べる和食の特徴が分かった。②兵庫県の参加者を T/C 比で 3 分割し、最も高い群は、最も低い群に比べて、HDL コレステロール、カリウム排泄量が有意に多かったが食塩摂取量も有意に多かった。

【まとめ】これまで、「ごはん」「減塩」と共に「大豆などの伝統食の摂取」を推奨した県民運動で、すでに大豆の摂取が生活習慣病リスクの低減に役立つことを示した。本研究では、魚介類の摂取が和食の特徴であり、摂取量が多いグループほど、HDL コレステロール、カリウム排泄量が多く、心血管病の予防に有効であるが、食塩摂取量が有意に多く、適塩和食の普及が健康長寿には重要であることが明らかになった。