

24 時間尿中マグネシウム排泄量と健診・食物摂取アンケート結果の関係

○荒井喜美^{*1} 森 真理^{*2} 森 英樹^{*3} 家森幸男^{*1,4}

^{*1} (公財) 兵庫県健康財団 ^{*2} 東海大学健康学部 ^{*3} 京都工芸繊維大学大学院

^{*4} 武庫川女子大学国際健康開発研究所

【目的】兵庫県の健康づくり県民運動では、「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いる。その一環の「食の健康調査」では、24 時間採尿による客観的な食生活の評価を行った。今回「24 時間尿中マグネシウム排泄量」(以下 Mg) と健診及び食生活アンケートとの関係を報告する。

【方法】平成 23-24 年度に兵庫県で実施した身体計測、血液検査、24 時間採尿、食生活アンケート調査に参加した 601 名のうち、健診と採尿結果、食生活アンケートがそろった、男性 203 名、女性 289 名、合計 492 名を対象とし、Mg/Cre 比により 3 分位に分け、分析した。また、Mg の 100mg/日以上と未満で高低 2 群に分け食物摂取アンケートとの関係を分析した。

【結果】Mg/Cre が最も高い群 (第 3 分位) は、最も低い群 (第 1 分位) に比べて、年齢調整すると、男性は、拡張期血圧が有意に低く、HDL コレステロール、血中葉酸は有意に高く、尿では、カリウム及びイソフラボン排泄量が有意に高かった。女性は、BMI、収縮期血圧、中性脂肪、インスリン、高感度 CRP が有意に低く、血中葉酸が有意に高く、尿では、カリウム排泄量が有意に高く、カリウム/カリウム比が有意に低かった。食生活アンケートでは、高群と低群を比較して、男性では、「魚介類」、「豆腐」の摂取頻度が有意に多く、女性は、「豆腐」、「大豆製品」、「牛乳」の摂取頻度、「野菜ジュースの摂取量」、「市販の弁当、惣菜、調理パンなどの利用が少ない」が有意に多かった。

【まとめ】県民運動では、「ごはん」「減塩」と共に「大豆などの伝統食の摂取」を推奨してきた。本研究では、日本の伝統的な食材に多く含まれるマグネシウムが血圧や HDL コレステロール、中性脂肪、インスリンなど生活習慣病リスクの低減や血中葉酸の増加に関連することが示された。