

栄養摂取と疾患との関連

根拠に基づく医学 (EBM): 社会医学実習

田中 景子¹⁾ 岩田真悠子²⁾ 野口 裕貴²⁾
前田 洋恵²⁾ 池田 裕一²⁾ 黒川 美穂²⁾
平山 雄大²⁾ 澤 未来²⁾ 吉村 茂修²⁾
鎌田 芳子²⁾ 竹井 元²⁾ 三宅 吉博¹⁾

1) 福岡大学医学部公衆衛生学教室

2) 福岡大学医学部3年生

要旨: 近年、食事と健康や疾患との関連についての関心が高まっており、多くの情報が氾濫している。今回私たちは、ヒトを対象として栄養摂取と癌、心疾患、脳卒中及び糖尿病の発症または死亡との関連について検討した前向きコホート研究（一部、症例対照研究を含む）を対象に、系統的レビューを行った。科学論文検索システムである Pub Med を活用した。最新のものからさかのぼって合計250編の原著論文を収集した。収集された論文を検討した結果、食物摂取と疾患発症との統計学的に有意な関連を報告した論文は少なく、多くの報告では、関連を認めていなかった。しかしながら野菜や果物の摂取では疾患発症と有意な負の関連を認めた論文が比較的多かった。一方、肉類摂取と疾患発症は有意な正の関連を認めた論文が少なくなかった。また、魚や乳製品、抗酸化物質の摂取と疾患発症との関連は、正の関連を認めた論文と負の関連を認めた論文が混在しており、明確なエビデンスについて言及できない。日本人を対象とした報告は乏しく、日本食と西洋食との違いなど結果の解釈には注意が必要である。

キーワード: 栄養, 系統的レビュー, 生活習慣病