

NEWS RELEASE

沿岸部から山間部などの地形に関わらず日本食パターンの高い遵守は総死亡・心血管疾患死亡リスクの低下と関連 —複数の地域に住む 48,479 人を 19.2 年間追跡—

- 全国の 40～79 歳 48,479 人を追跡し、日本食パターンへの高い遵守と総死亡・心血管疾患死亡との関連を検討しました。
- 最も遵守度が高い群は最も低い群と比べ、総死亡リスクが約 7%、心血管疾患死亡リスクが約 14% 低い結果でした。
- 沿岸部、都市内陸部、平地・中間地内陸部、山間部内陸部で関連の方向は概ね一貫していましたが、食事を構成する食品には地域差がありました。

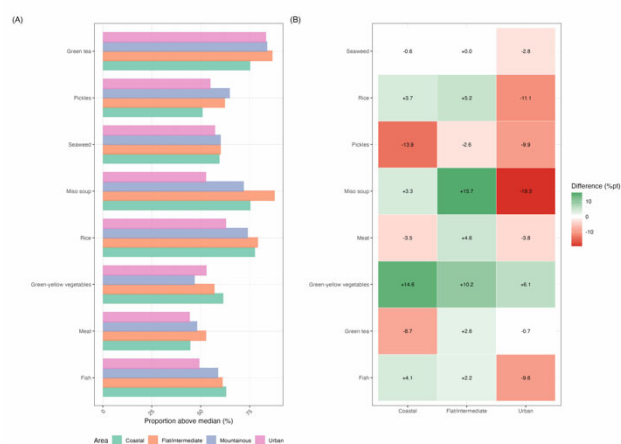
【概要】

三重大学大学院医学系研究科の清水昭雄助教らの研究グループは、Japan Collaborative Cohort (JACC) Study の 48,479 人を対象に、日本食パターンへの遵守度と総死亡および心血管疾患死亡との関連が、多様な居住地の地形的環境でも一貫しているかを検討しました。追跡中央値 19.2 年間に総死亡 9,304 件、心血管疾患死亡 2,685 件を確認しました。日本食指数 8 項目 (JDI-8) が最も高い群は最も低い群と比べ、総死亡 (調整ハザード比 0.929、95%信頼区間 0.872～0.990) と心血管疾患死亡 (0.862、0.766～0.970) が低い結果でした。居住地域による統計学的に有意な交互作用は認められず、関連の方向は各地域で概ね一貫していましたが、本成果は Geriatrics & Gerontology International に掲載されました。

【背景】

食事は、総死亡や心血管疾患死亡に関わる修正可能な生活習慣です。日本食パターンは、米、みそ汁、漬物、緑黄色野菜、海藻、魚、緑茶を多く、牛肉・豚肉を少なく摂る特徴をもちます。従来の研究では日本食パターンへの高い遵守と死亡リスク低下との関連が報告されてきました。一方、食品の入手しやすさ、食文化、社会経済的背景は地域で異なるため、沿岸部から山間部まで異なる居住環境でも関連が一貫するかは十分に検討されていませんでした。

図 1 居住地域別にみた JDI-8 構成食品の摂取割合。地域により日本食パターンを構成する食品に違いがみられました。



【研究内容】

JACC Study に参加し、1988～1990 年のベースライン時に 40～79 歳であった 48,479 人を対象とする前向きコホート研究です。食物摂取頻度調査から JDI-8 を算出し、得点を 4 群に分類しました。居住市町村は、沿岸部、都市内陸部、平地・中間地内陸部、山間部内陸部の 4 区分としました。市町村単位

の集積性を考慮した Cox 比例ハザードモデルを用い、年齢、性別、総エネルギー摂取量、BMI、喫煙、飲酒、睡眠、教育、就業、婚姻、身体活動、ストレス、既往歴などを調整しました。

追跡中央値 19.2 年間に、総死亡 9,304 件、心血管疾患死亡 2,685 件が発生しました。JDI-8 の最高群は最低群と比べ、総死亡の調整ハザード比が 0.929 (95%信頼区間 0.872~0.990、傾向性 $p=0.034$)、心血管疾患死亡が 0.862 (0.766~0.970、傾向性 $p=0.023$) でした。居住地域との交互作用は、総死亡 ($p=0.246$)、心血管疾患死亡 ($p=0.185$) とともに統計学的に有意ではありませんでした。食品別では、都市内陸部でみそ汁、米、魚を中央値以上摂取する割合が低く、沿岸部では魚、山間部では漬物の割合が高いなど、地域差がみられました。

【今後の展望】

本研究は、日本食パターンへの高い遵守と死亡リスク低下との関連が、国内の多様な居住環境で概ね共通する可能性を示しました。一方、同じ JDI-8 得点でも食品構成には地域差があり、食事指導には地域の食品入手環境や食文化を考慮する必要があります。魚、野菜、海藻などを生かしつつ、みそ汁や漬物など塩分を多く含み得る食品では減塩を組み合わせることが重要です。本研究は観察研究であり、因果関係を示すものではありません。また、食事評価はベースラインの 1 回であり、その後の変化を捉えていません。今後は食事の反復評価、より詳細な居住環境、生体指標を取り入れた研究が求められます。

【用語解説】

- 日本食指数 8 項目 (JDI-8): 米、みそ汁、漬物、緑黄色野菜、海藻、魚、緑茶の摂取が性別ごとの中央値以上、牛肉・豚肉の摂取が中央値未満の場合に各 1 点を付ける 0~8 点の指標です。得点が高いほど日本食パターンへの遵守度が高いことを示します。
- JACC Study: Japan Collaborative Cohort Study。日本全国の地域住民を対象に、生活習慣と健康・死亡との関連を長期間追跡した大規模コホート研究です。
- ハザード比: ある群で一定期間に事象が生じる相対的な速さを表す指標です。1 未満は比較対象よりリスクが低い関連を示します。

【論文情報】

掲載誌: Geriatrics & Gerontology International

掲載年: 2026 年 (Vol. 26, e70810)

DOI: 10.1111/ggi.70810

論文タイトル: Japanese Dietary Pattern and All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality Across Diverse Topographical Settings: The Japan Collaborative Cohort Study

著者: Akio Shimizu (三重大学医学部附属病院)、Yasutake Tomata (神奈川県立保健福祉大学)、Junji Miyazaki (国立循環器病研究センター)、Takashi Kimura (国立環境研究所)、Kenji Wakai (名古屋大学)、Ryo Momosaki (三重大学)、the JACC Study Group

【謝辞】

本研究は、文部科学省の科学研究費補助金・がん特別研究およびがん疫学研究 (61010076、62010074、63010074、1010068、2151065、3151064、4151063、5151069、6279102、11181101、17015022、18014011、20014026、20390156) ならびに JSPS 科研費 JP23K16799 の支援を受けました。JACC Study の参加者および研究者の皆様に感謝申し上げます。

<本件に関するお問合せ>

三重大学 医学部附属病院 リハビリテーション医学分野 清水昭雄

TEL: 059-232-1111 E-mail: a-shimizu@med.mie-u.ac.jp