

5 A DAY コア・メッセージ

3 野菜や果物をたくさん食べる人は、 心臓病やある種のがんなどにかかる割合が 低いことが明らかにされています。

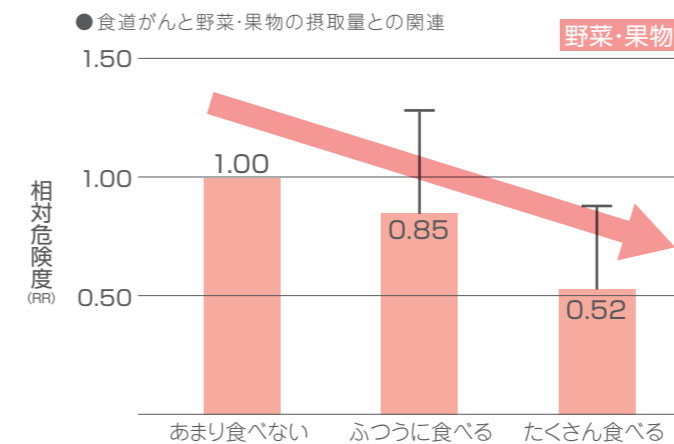
先進諸国を中心に、疫学研究という方法で食生活と健康の関係について明らかにされています。わが国でも日本人を対象にした研究結果がいくつか報告されています。ここではその中から「野菜・果物の総摂取量と食道がん」「野菜または果物の摂取量と心臓血管疾患」の結果を示しました。これらの研究はいずれも数万を超える人々を対象として食生活の調査をし、その後の健康状態から食生活の原因を明らかにしています。疫学研究は日本のみならず、世界で毎年数多く発表され、野菜や果物を摂取することが様々な生活習慣病予防に重要であることを明らかにし、多くの国が5 A DAY 運動に取り組む根拠となっています。



● 食道がんにかかりにくくなるのは“ほぼ確実”

本研究では、野菜・果物の摂取量が増加すると、食道がんのリスクが低くなるのは“ほぼ確実”という結果が示されました。下のグラフは、食道がんと野菜・果物の摂取量の関連を調べた結果です。野菜・果物を「あまり食べない」グループを1とした場合「ふつうに食べる」グループは0.85、「たくさん食べる」

グループは0.52という数値になり、野菜・果物の摂取量が増えると、食道がんのリスクが低下する傾向にありました。とくに、野菜・果物を「たくさん食べる」グループでは、「あまり食べない」グループに比べ食道がんのリスクがほぼ半減していました。



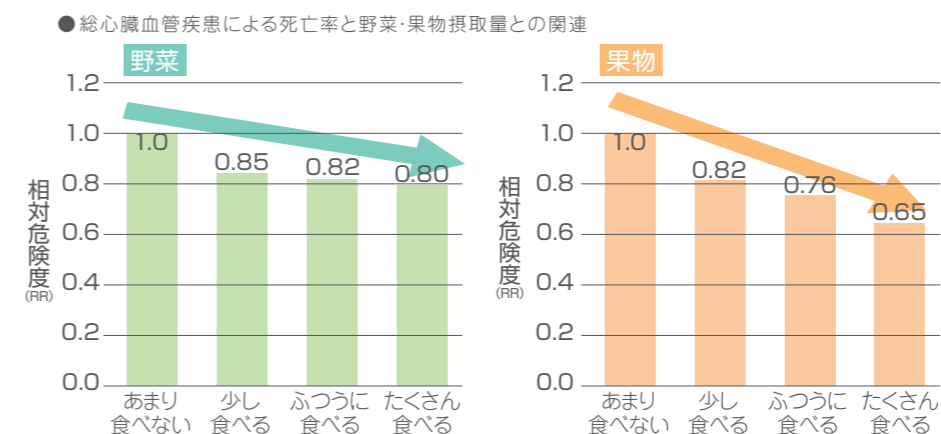
POINT
野菜・果物を
たくさん食べる人ほど、
食道がんのリスクが低下!

出典: T. Yamaji, M. Inoue, S. Sasazuki, et al: Fruit and vegetable consumption and squamous cell carcinoma of the esophagus in Japan: The JPHC study. Int. J. Cancer, 123,

● 心臓病による死亡率が下がる傾向に

本研究では、野菜または果物の摂取量が増加すると、総心臓血管疾患によって死亡するリスクが低くなるのは“ほぼ確実”という結果が示されました。上のグラフと同様に、こちらのグラフも野菜または果物それぞれを「あまり食べない」グループ

に比べ、「少し食べる」「ふつうに食べる」「たくさん食べる」グループでは総心臓血管疾患によって亡くなるリスクが低くなることを示しています。とくに果物ではその傾向が強いことが明らかにになりました。



POINT
野菜・果物をたくさん
食べる人は死亡率が低下。
特に果物は、その傾向が
強いことが明らかに!

出典: Nagura, H. Iso, Y. Watanabe, et al: Fruit, vegetable and bean intake and mortality from cardiovascular disease among Japanese men and women: the JACC study. Br. J. Nutr., 102, 285-292(2009)

*相対危険度 (RR, Relative risk) とは集団 (対象群) ごとの疾病リスクの比率のことです。例えば、野菜・果物の摂取量の少ない人々がある病気にかかったり、亡くなったりする率を1として、たくさん摂取する人々の率を計算します。RRが1より低いと、病気の発症率や死亡率が低いことを示します。