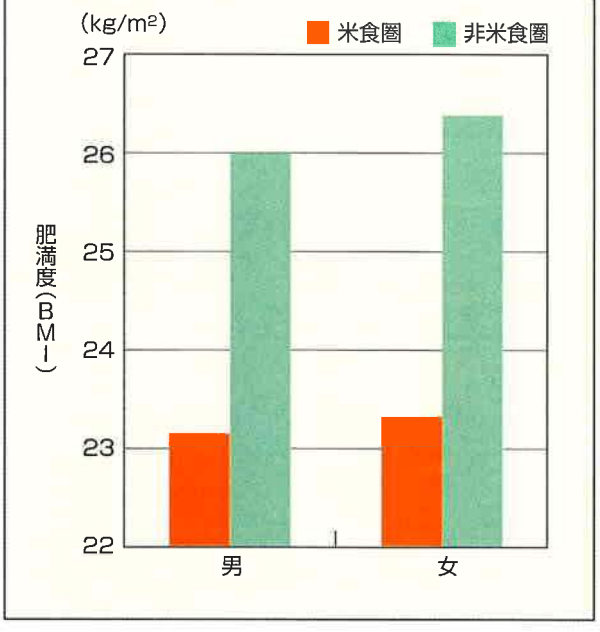
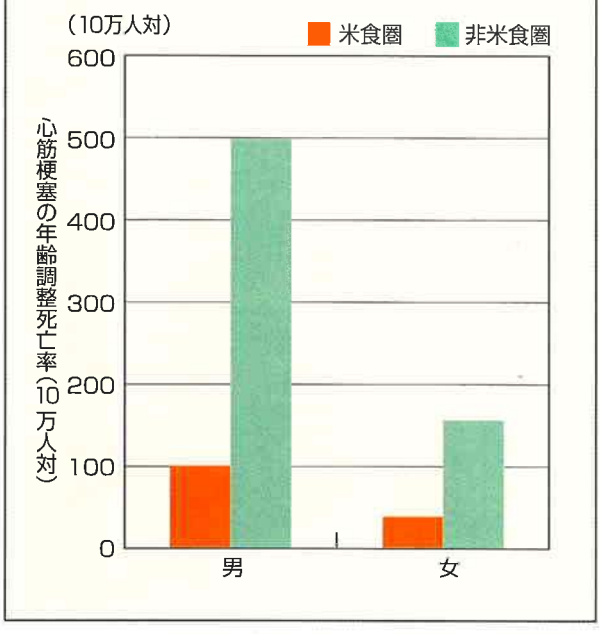
日本人の健康長寿世界一を支えるのは、ごはん食です

世界25か国60地域を、予備研究も含め20年間にわたって行った調査を分析した結果、米を主食とする米食圏の方が非米食圏にくらべ、肥満度、高コレステロールなどの生活習慣病のリスクが少なく、心筋梗塞の死亡率が低いことがわかりました。

米食圏・非米食圏のBMIの比較



米食圏・非米食圏の心筋梗塞の年齢調整死亡率の比較



(平成14年度　ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

世界60地域において、48歳から56歳の男女各100名を無作為に抽出して調査した、WHO-CARDIAC Studyデータをもとに、主に米を主食とする米食圏と米以外を主食とする非米食圏における健康状態を、男女別に比較しました。

その結果、肥満度(BMI)、血清総コレステロール値は、いずれも非米食圏より米食圏の方が低く、肥満、血清総コレステロールの増加によりリスクの増大する心筋梗塞の年齢調整死亡率も、米食圏において有意に低いことがわかりました。

先生からのワンポイントアドバイス

家森　幸男先生
(京都大学名誉教授)
(武庫川女子大学教授)

心筋梗塞のリスクを減らすごはん食

WHO-CARDIAC Studyから、大豆の摂取量の指標である24時間の尿中イソフラボン排泄量と心筋梗塞の年齢調整死亡率は、逆相関の関係にあることが世界で初めて証明されました。

米食圏・非米食圏と、大豆摂取地域・非摂取地域の分布はほぼ重なっており、米食圏における心筋梗塞の年齢調整死亡率の低さには、米を主食とし、大豆など植物性の良質たんぱく質、食物繊維などを豊富に摂取するという食生活が関与していると考えられます。

この食生活は、伝統的な日本食そのものであり、このような食生活の大切さを再認識することで、生活習慣病のリスクを軽減し、心筋梗塞を予防できることを示唆しています。

用語集

- BMI＝世界共通の肥満の程度を示す指標で、Body Mass Index(肥満度)の略。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する。標準は22で、25を超えると過体重ないし肥満と判断される。
- 年齢調整死亡率＝年齢構成が同じとして人口10万人あたりの死亡者数を算出した数値。これで異なった集団の死亡率が比較できる。