



ニッポンデータ通信

お知らせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願い致します。（事務局の連絡先は4頁に掲載しております。）

ニッポンデータ通信第6号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 研究成果の紹介 ①魚由来の脂肪酸を多く摂取する人は心血管病死亡リスクが低い ②心拍数ももたらす心血管病リスクは、魚の摂取で緩和する？	2
3. 魚に含まれるEPAとDHAの量	3
参加者の声	4
編集後記	4



2010年11月調査実施時のチラシ

1. ニッポンデータ2010 近況報告

第三回追跡調査「健康状態についてのおたずね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

平成25年10月より第三回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施しました。おかげさまで、98%の回収率となりました。多くの方々に御協力頂けたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

次回の調査は平成26年10月を予定しております。本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考える際に非常に重要な知見となります。これ以降も引き続き御協力くださいますようお願いいたします。

研究代表者より

昨年10月、事務局のある滋賀医科大学に「アジア疫学研究センター」が開所し、ニッポンデータ研究の事務作業もこの新しいセンター内で行うことになりました。個人情報データを厳格に管理して研究が行える環境がさらに整いました。

昨年来、高血圧臨床研究などの医学研究論文の不正問題が報道されており、ご心配をおかけしていることと思います。ニッポンデータ研究は報道されている一連の臨床研究とは無関係の研究です。安心して引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

研究成果についてテレビや新聞で全国報道されました。



NHK「ニュースウォッチ9」より

魚介類に多く含まれる「不飽和脂肪酸」の心血管病予防効果について論文発表したニッポンデータ80の研究成果がNHK「ニュースウォッチ9」などで全国報道されました。皆様の中にも報道にお気づきになられた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。内容の一部を次頁に掲載しておりますので、ご一読ください。

引き続き、学会等での報告活動を行っています。

3月に東京で開催されたCKD「慢性腎臓病」啓発講演会「ストップ・ザ・腎不全：～シームレスなCKD診療～」

（主催：日本慢性腎臓病対策協議会他）にて、研究班代表三浦よりニッポンデータ2010の結果から、我が国における慢性腎臓病の有病率について報告させていただきました。国民を代表する集団（＝ニッポンデータ）の結果であり、公衆衛生的に重要な知見として注目されています。今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。



滋賀医科大学アジア疫学研究センター



2. 研究成果の紹介 この内容はテレビや新聞で全国報道されました!!

① 魚由来の脂肪酸を多く摂取する人は心血管病死亡リスクが低い

日本人は世界の中でも魚を多く食べる国民で、これが和食の特徴でもあります。

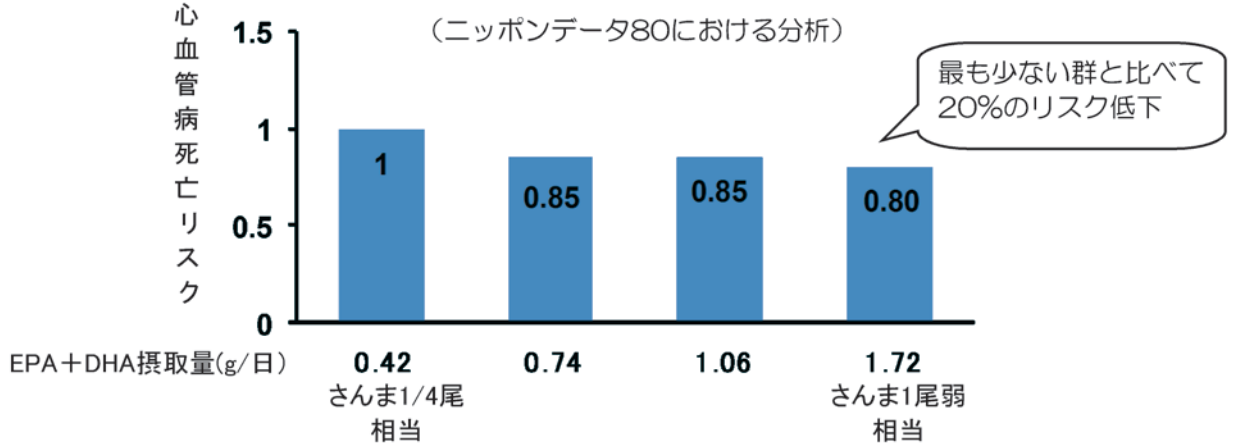
1980年の国民健康栄養調査の結果から、魚介類に多く含まれる脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)の合計摂取量と、

その後24年間の心血管病(脳卒中と心臓病)による死亡のリスクとの関連を検討しました。EPAとDHAを一日0.4グラム(さんま1/4尾程度)摂取する方と比べると、1.7グラム(さんま1尾弱程度)摂取する方の心血管病死亡リスクは0.8倍、すな

わちリスクが20%も低下していました。

毎日、さんま1尾程度、魚介類からの脂肪酸を摂取することで、将来の脳卒中や心臓病を予防できる可能性があります。ただし、魚を食べる際には、塩のとり過ぎに気をつけてください。

1日の魚由来の脂肪酸摂取量と24年間の心血管病死亡リスクの関連



② 心拍数もたらす心血管病リスクは、魚の摂取で緩和する?

魚由来の脂肪酸であるEPAやDHAは先に述べたように心血管病を予防する効果がありますが、その詳細は完全には解明されていません。

心血管病は心拍数が多い程発症しやすいと報告されています。そこで、心拍数上昇がもた

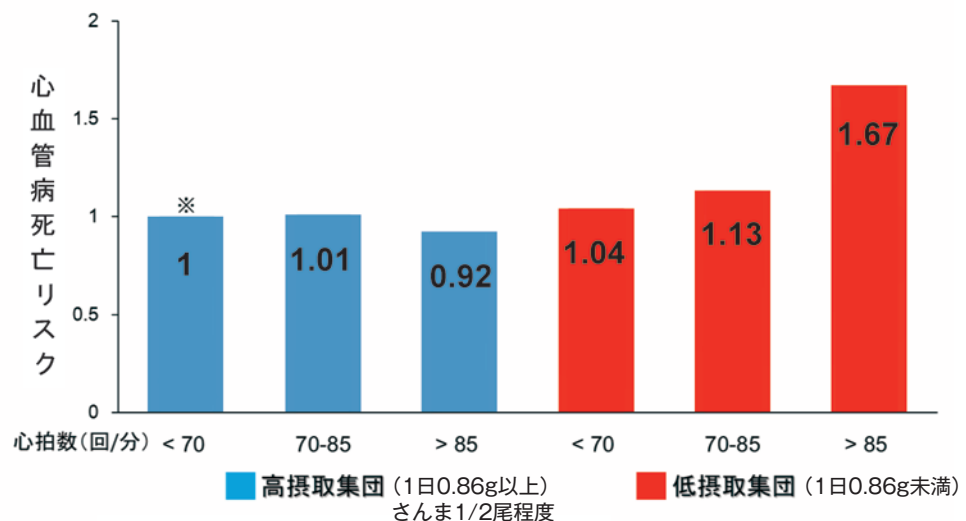
らす心血管病死亡リスクに対して、魚由来の脂肪酸EPAとDHAがどのような効果を示すか検討しました。

結果、EPAとDHAを多く(1日0.86g以上(さんま1/2尾程度))摂取する方は、心拍数が多くても心血管病死亡リスクの増加を

認めませんでした。一方、EPAとDHAの摂取が少ない方は、心拍数が多いほど心血管病死亡リスクも増加していました。

心拍数上昇による心血管病死亡は魚由来の脂肪酸を多く摂取することで予防できる可能性があります。

魚由来の脂肪酸摂取量と心拍数、心血管病死亡リスクの関連



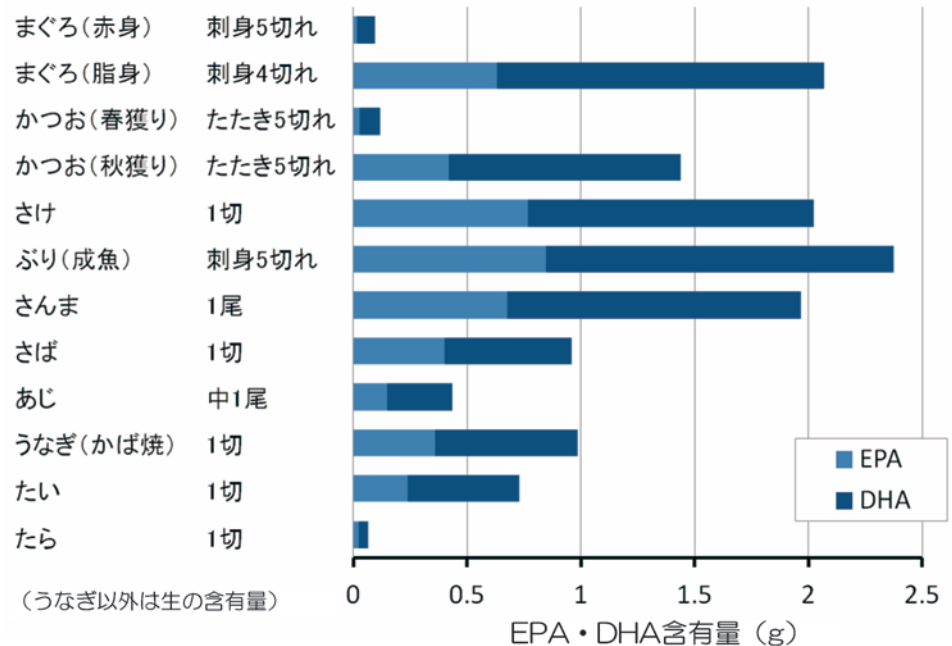
※心拍数が70回/分未満の高摂取集団を対照とした。

3. 魚に含まれるEPAとDHAの量



EPAやDHAは、魚の脂肪に含まれる油ですが、魚の種類によって含まれている量が違います。どんな魚にどれだけ含まれているのか、魚料理を1回に食べる量あたりに含まれるEPAとDHA量をご紹介します。

魚介類の料理 1回あたり摂食量に含まれるEPA・DHA



背の青い魚や脂ののった魚には多く含まれていることがわかりますね。厚生労働省が発表している日本人のための食事摂取基準（この栄養素はこのくらい食べてくださいという基準）では、EPAとDHAの合計量を1日に1g以上食べることを推奨しています。お刺身や塩焼きは美味しいですが、くれぐれも塩や醤油の使い過ぎにはご注意ください。

EPA+DHA 1gを含む1週間の献立例

参考書籍

- ・家庭のおかずのカロリーガイド，香川芳子，女子栄養大学出版部，2008年
- ・日本食品標準成分表2010，全国官報販売協同組合
- ・日本人の食事摂取基準〈2010年版〉厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書，第一出版

月 うなぎどんぶり



うなぎ1切れ

火 さけの塩焼き



さけ1/2切れ

水 さばのムニエル



さば1切れ

木 さんまの塩焼き



さんま1/2尾

金 ぶりの刺身



ぶり刺身2切れ

1日このくらいの量なら食べられそうですね！





参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- 昨年春より食事を低カロリーの減塩に変えたところ、主人が0kg、私も0kg下がりました。残念ながらコレステロールの薬は止められませんが、減らす事はできました（女性）。
- 減塩レシピ本ありがとうございました。できる献立から作ってみたいと思います。自分のため医療費（節約）のために減塩を頑張りたいと思います。（女性）。

Q&A（ご質問）

- 書くのがつらいので、来年以降は電話聞き取りにできないでしょうか？
→調査票への記入が難しい場合は、電話でおたずねする等の対応も行っておりますので、ご遠慮なく事務局までご連絡ください。
- このような追跡調査はいつまで続くのでしょうか？
→ご質問ありがとうございます。平成22年初回調査の際にご説明させていただきましたように、最長30年間の計画ですが、まずは10年間を目標にしたいと考えています。生活習慣が健康に及ぼす影響は長期間を経てようやく明らかになるため、長期の追跡調査が必要となります。どうか末永く、ご協力をお願いします。

*ご不明な点等ございましたら、ご遠慮なく、事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。

編集後記

今年も夏が近づいて参りました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回の魚特集はいかがでしたか。日本人の魚摂取量は米国人の2.4倍で、これが長寿である要因（秘訣）の一つと考えられています。是非、塩分の取り過ぎに注意しつつ、魚を食べる機会を増やしてみましょ

う。私達も「釣った魚を素揚げにしてレモン汁で食べる」を夏の楽しみにしたいと思います。

年々、参加者の皆様より多くのメッセージを頂くようになりスタッフ一同励みとさせて頂いております。今後ともご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 門田 三原

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学アジア疫学研究センター内

(研究代表者 三浦 克之 (滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門))

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話 番号 077-548-2476 ファックス 077-543-4800

(電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで)

ホームページ <http://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

<http://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010/>