



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いたします。
(事務局の連絡先は4ページに記載しております)

ニッポンデータ通信第16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 食事因子による循環器疾患死亡リスク	2
3. 健康的な食事の実践、あなたは何かから始めますか?	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

1. ニッポンデータ2010 近況報告

2018年度追跡調査「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。

2018年10月より第8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、96.1%の回収率となりました。多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

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情報となります。今後とも引き続きご協力くださいますよう、重ねてお願いいたします。なお、次回の調査は、2019年10月を予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。

研究成果について記者会見を行いました。また、新聞等で報道されました。



研究代表者より

皆様に調査にご協力いただいてから8年が過ぎ、時代は「令和」となりました。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

本号では、先日記者会見をして全国に報道されたニッポンデータからの最新知見をご紹介します。野菜、果物、魚を増やし、食塩を減らすことの重要性が確認され、国民の皆様が使いやすいツールを作成しました。食生活の見直しに活用いただければ幸いです。

研究代表者 三浦 克之

食事による循環器疾患死亡リスクに関するニッポンデータ80の研究成果について論文発表し、滋賀医科大学にて記者会見を行いました。また、新聞各社でも報道されました。皆様の中にも報道にお気づきになった方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

報道された研究内容は、食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを検討し、リスク評価チャートとして分かりやすく図示したものです。本研究結果は、2ページにて紹介しておりますので、合わせてご参照ください。健康で長生きするためにはどのような食習慣を心がけたら良いのか、3ページで提案しております。こちら、ぜひご参考にして頂き、健康的な生活のヒントにして頂ければ幸いです。

循環器病の予防に関する調査 [ニッポンデータ2010]にご協力ください



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

食事因子による循環器疾患死亡リスク (ニッポンデータ80の29年追跡結果より)

野菜の摂取量が多いほど循環器疾患（心筋梗塞・脳卒中など）のリスクが低いなど、食事と循環器疾患との関連に関する研究はこれまでに多く報告されています。

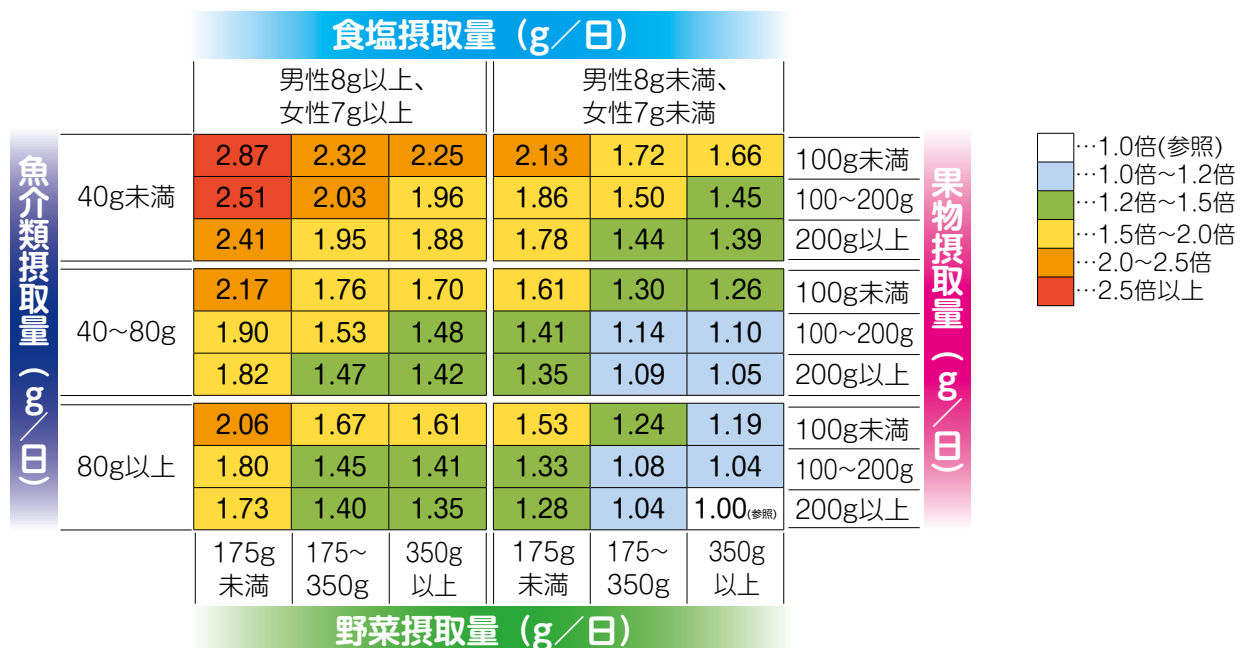
しかし、これまでの研究では、単一の食品群や栄養素を用いた検討がほとんどでした。通常私たちは、単一の食品を摂取することではなく、複数の食品群を組み合わせで摂取していますので、食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを検討する必要があります。今回、ニッポンデータ80研究のデータを用い、食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャートを作成しました。

この研究で用いた食事因子は、野菜、果物、魚、食塩です。これらの食事因子について、1日の推奨量*の過不足により複数のカテゴリに分類し、追跡期間中の循環器疾患による死亡リスクとの関連を分析しました。4つの食事因子の組み合わせによる循環器疾患死亡リスクを検討したところ、野菜、果物、魚摂取量が最も少なく、食塩摂取量が多い場合、参照カテゴリ（野菜、果物、魚摂取量が最も多く、食塩摂取量が少ない場合）と比較して、循環器疾患死亡リスクは2.87倍高くなりました（図）。

野菜、果物、魚、食塩の望ましい量を摂取するためには、どのような工夫が必要でしょうか？次ページに今日から活用できる食事のコツをご紹介します。ぜひ参考になさってください。

*：健康日本21、日本人の食事摂取基準等による基準

図1. 食事因子による循環器疾患死亡リスク評価チャート
(ニッポンデータ80の30-79歳の男女9,115名)



野菜、果物、魚および食塩摂取量の組み合わせによる循環器疾患リスクを算出しました。最も望ましい摂取量である参照グループに対して、長期の循環器疾患死亡リスクが何倍高いかを示しています。

近藤慶子 他. Circulation Journal (日本循環器学会誌) 2019年

3. 健康的な食事の実践、あなたなら何から始めますか？

循環器疾患で命を落とさないためには、野菜、果物、魚を積極的に摂取し、食塩を控えることが重要です。しかし、多くの人にとって、全てを実行に移すのは困難です。生活習慣はすぐに変えられるものではありませんので、まずはどれか一つ、自分にとって達成しやすい目標を立てて取り組んでみてはいかがでしょうか。

私たちは常に同じ物を食べているわけではありませんし、食べる事は楽しみという一面もあります。100点を目指して挫折するより、70～80点を長続きさせるつもりで取り組んで下さい。数字ではイメージを掴みにくいと思いますので、以下に具体的な取り組みの例を紹介します。

あなたは何から始めますか？

塩分の多い食品は量や回数に注意！

減塩食品の活用を！

加工食品は避けましょう

魚80gは手のひらに乗る量が目安です

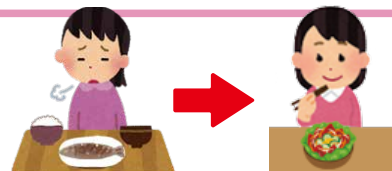
野菜（副菜）5皿（1皿約70g）分を目指しましょう

キウイ2個 ぶどう1房

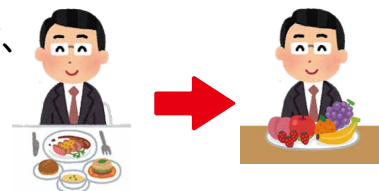
りんご1個 みかん2個

果物200gの目安量です

例1：魚は苦手だけれど、野菜は食べられる
→まず、野菜を一品多く摂るところからスタート



例2：出張が多く外食中心の生活で、食塩の調整は難しいが、ホテルで果物を食べられる
→まず、果物を摂るところからスタート



なお、腎臓病や糖尿病などの持病で病院・診療所に通院中の方は、自己判断で行わずに必ず医師・栄養士にご相談下さい。皆さんの食生活が豊かで健康的になりますよう、事務局一同お祈り申し上げます。

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。

- ・腹八分目、一汁三菜、運動、改めて重要性を感じました。(兵庫県 70歳代 女性)
- ・10分余分に歩く、目標設定をするなどできることを続けていこうと思いました。自分と家族の健康の為に食事にも気をつけようと思います。(東京都 40歳代 女性)
- ・適正体重維持(食事と運動のコツ)のアドバイスありがとうございました。努力します。(神奈川県 70歳代 男性)

Q&A (ご質問)

- ・調査票を書くのがつらいので、電話聞き取りにできないでしょうか？
→調査票への記載が難しい場合は、電話でおたずねする等の対応も行っておりますので、事務局までご連絡ください。
- *今後もご不明な点等ございましたら、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。

各地研究者からの一言

令和元年を迎えました！

ニッポンデータ2010は全国の研究者が協力して進めています。

令和においても、元気で長生きのため

の情報を発信し続けて行きたいと思っています。

帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 主任教授
滋賀医科大学客員教授
東北血压管理協会理事 **大久保 孝義**



編集後記

今年も夏が近づいてまいりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか？

今号では、健康的な食事について、具体的な量を用いて提案させて頂きました。野菜や果物、食塩など複数の食品・栄養について考え、食事パターンとして生活に取り入れることがベストです。一度に取り入れるのではな

く、出来るところから始めたいですね。副菜プラス1皿、今日から実践出来そうですね！

これからも、生活に役立つ情報を発信して参ります。どうぞ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 近藤・門田

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 077-548-3659 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 <https://shiga-publichealth.jp/>

<https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>