



# 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17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 植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患による死亡との関連	2
3. 植物性たんぱく質とは?	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

### 2019年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施します。

毎年、ほぼ全員の方々より追跡調査「健康状態についてのおたずね」への御協力をいただいておりますこと厚く御礼申し上げます。

今年も2019年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施いたします。同封しております調査票にご回答の上、ご返送いただけますと幸いです。

今年度は、70歳以上の方には、日常生活動作等についてもおたずねしております(2015年度調査と同じ内容です)。質問数が若干増え、ご負担をおかけして申し分ございませんが、ご協力くださいますようお願いいたします。

### ニッポンデータのホームページ(Webサイト)をリニューアルしました。



2019年5月14日(火)よりニッポンデータ Webサイトをリニューアルいたしました。リニューアルにあたって、ニッポンデータ80/90とニッポンデータ2010を統合し、デザインを一新し、使いやすさを重視して再構築いたしました。

■新Webサイト:  
<https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>

平成23年(2011年)10月より第1号として開始したニッポンデータ通信は今回で第17号となります。これまでのすべてのニッポンデータ通信はこの新Webサイトからもご覧いただけます。

また、「健康教育のための資料集」のページでは、これまで皆様のご協力により明らかとなった重要な研究成果について、一目でわかりやすくまとめました。「研究対象者様へ」のページでは、調査の目的や追跡調査について説明させていただいております。ぜひ一度ご覧いただけますと幸いです。

## 研究代表者より

皆様お元気でお過ごしでしょうか。

今回は、植物性たんぱく質の健康への良い効果について紹介しています。日本人はお米や大豆製品から植物性たんぱく質を多く取っています。これも日本人の長寿の要因の一つなのだろうと思います。

また、ニッポンデータ研究のホームページをリニューアルしました。これまでの研究成果が載っていますので、ぜひご覧下さい。

研究代表者 三浦克之



2010年11月実施時のチラシ

## 2. 研究成果の紹介

### 植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患による死亡との関連 (ニッポンデータ90の15年追跡結果より)

心筋梗塞・脳卒中などの循環器疾患は日本人の死因の約20%を占めています。そのうち、多くの循環器疾患は適正に血圧値のコントロールを行うこと、そして食事や運動などの生活習慣を改善することにより予防が可能です。

これまでの食事に関するニッポンデータの研究では、日本人が欧米人より摂取量の多い“植物性たんぱく質”について検討した報告はありませんでした。そこで今回、ニッポンデータ90研究のデータを用い、植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患による死亡との関連を検討しました。

図1は、植物性たんぱく質の摂取量と循環器疾患死亡リスクとの関連を示しています。横軸は、植物性たんぱく質摂取量で4群に分けたもので、最も摂取量の少ない群（Q1）に比べて、最も摂取量の多い群（Q4）は、循環器疾患で死亡するリスクが20%低くなることがわかりました。

これは、年齢や性別、BMI、飲酒、喫煙、脂肪やナトリウム摂取量などの他の因子の影響を取り除いて検討した結果です。

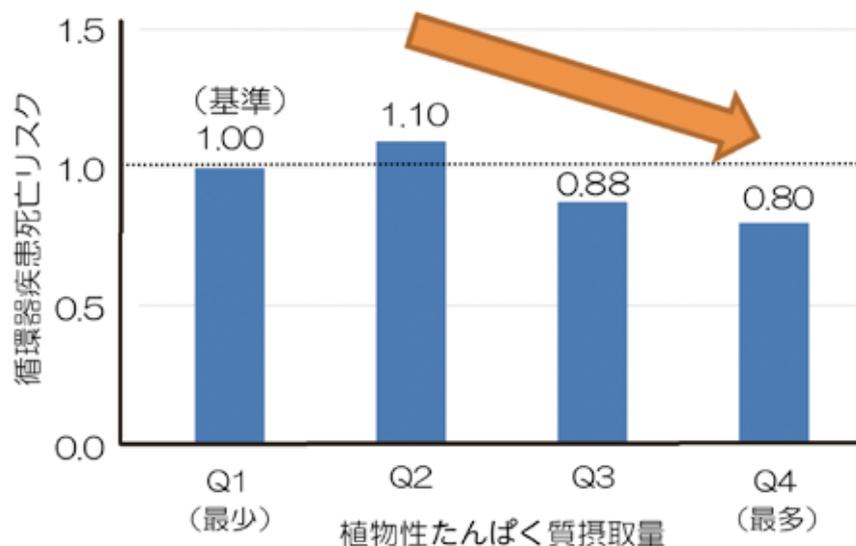


図1. 植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患死亡との関連  
(ニッポンデータ90の30歳以上の男女7,744名)

栗原綾子 他. Journal of Atherosclerosis and Thrombosis (日本動脈硬化学会誌) . 2019年

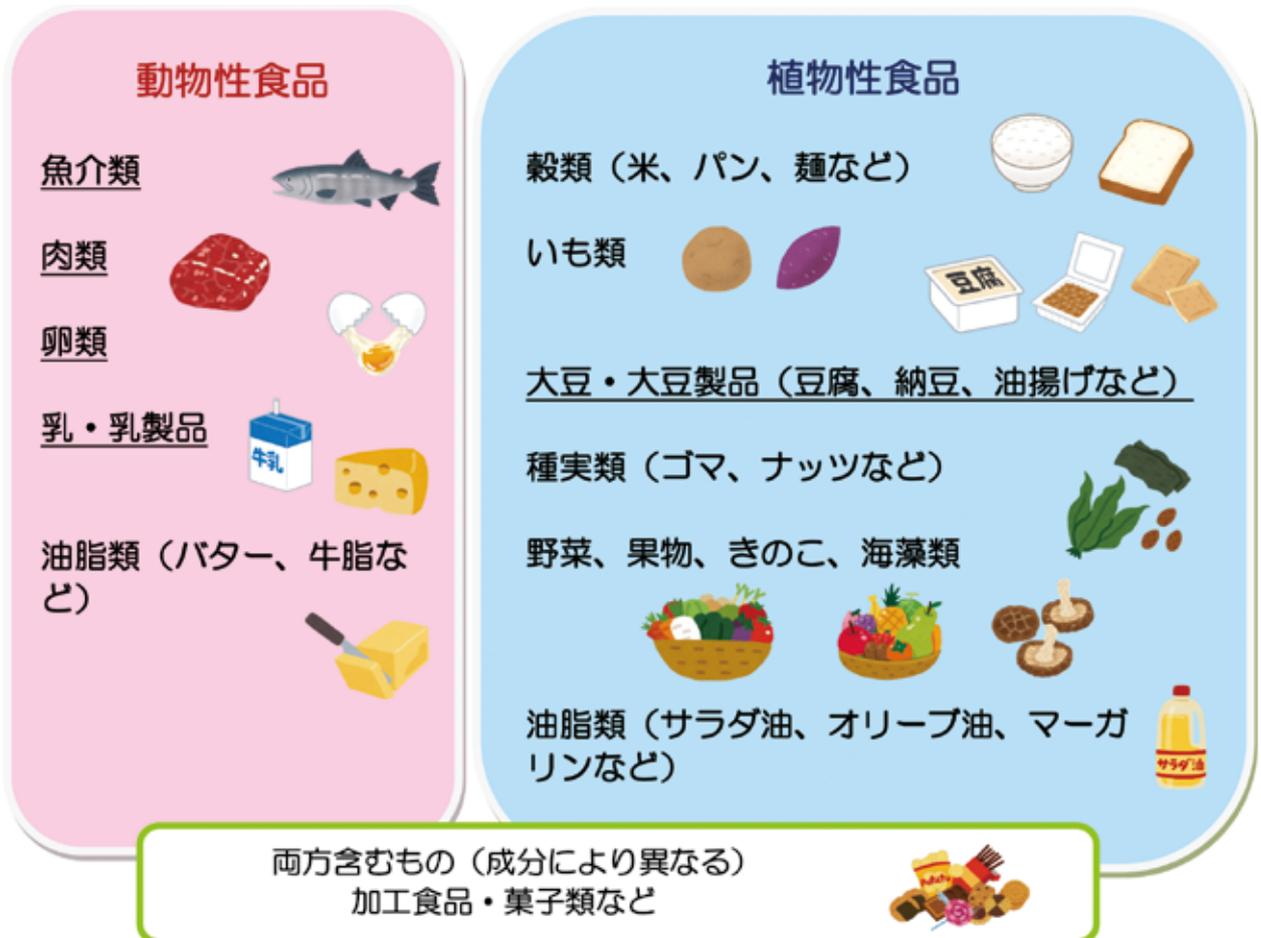
また、ニッポンデータ90の対象者の方が、植物性たんぱく質をどの食品からとっているのか見たところ、①米、②大豆・大豆製品、③小麦製品という順番でした。

では、具体的に植物性たんぱく質とは何か、植物性たんぱく質はどのような食品に多く含まれているか、次ページにご紹介します。ぜひ、今後の食事の参考にさせていただければと思います。

### 3. 植物性たんぱく質とは？

私たちが毎日食べている食品は、大きく動物性食品と植物性食品に分けられます。動物性食品に含まれているたんぱく質を「動物性たんぱく質」、植物性食品に含まれているたんぱく質を「植物性たんぱく質」と言います。

下図は、動物性食品、植物性食品に当てはまる食品を示しています（下線は特にたんぱく質の多い食品です）。



**動物性食品**は、たんぱく質を多く含む食品が多いため、動物性食品をとると必然的に動物性たんぱく質を多く摂取できる一方で、脂質が多くなりがちです。

**植物性食品**の中で、特にたんぱく質を多く含む食品としては、**大豆・大豆製品**が代表ですが、それ以外の植物性食品にもたんぱく質は含まれています。また、**植物性食品**には、**野菜、果物、きのこ、海藻、種実類**など、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**を多く含む食品がたくさん含まれていることが特徴です。

普段の食生活を振り返ってみて、動物性食品と植物性食品のどちらを多くとっているでしょうか？

動物性食品・植物性食品それぞれにメリット・デメリットがありますので、どちらかに偏ることなく、できるだけ色々な食材をとりいれて食事を楽しみましょう。

## 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。

- BMIとADL低下リスクの記事等、毎回参考になります。運動や食事内容に気をつけて健康長寿を目指します。  
(栃木県 60代 女性)
- 今以上に体重が増えないよう心がけ、このアンケートに病気歴を記入しないで済むよう気をつけたいと思います。このアンケート用紙が年に1度届くのが健康を意識する1つの心がけです。(愛媛県 40代 女性)
- 健康診断ではいつもBMIのみ指摘されます。運動をしなければと思いますが「まっいいか！」で終わってます。エレベーターや自転車を極力使用しないように努めてますがなかなかです。  
(東京都 60代 女性)
- 8月の健康診断で全部Aでした。病院の先生から優等生ですねと言われ嬉しく思っております。高血圧の薬も飲んでおりません。これからも食事と運動にと楽しみながら過ごして参ります。  
(青森県 80代 女性)

\*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。

## 各地研究者からの一言

秋が来ました。何かこれまでと違ったことを始めませんか？私は気ままなピアノの練習を始めました。何歳になっても新しい楽しみがあると、心と体に良いこ

とが起こると思いますよ。秋は何か始めるのに最適な季節です！

和歌山県立医科大学 衛生学講座 教授  
滋賀医科大学 客員教授  
藤吉 朗



## 編集後記

夏の暑さも和らぎ、秋が近づいてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今号では、植物性たんぱく質についてご紹介しました。たんぱく質は目には見えませんが、様々な食品に含まれています。色々な食品を偏りなく食べることは健康のた

めに重要ですね。実りの秋、美味しく健康的な食事を楽しんで頂けると幸いです。

ニッポンデータ通信 編集担当 近藤・岡見・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/>