



ニッポンデータ通信

1. ニッポンデータ2010 近況報告

おしらせ

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。

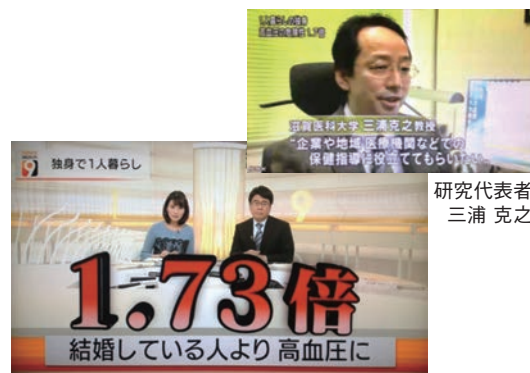
(事務局の連絡先は4頁に記載しております)。

平成26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。

平成26年10月より第4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、98.1%の回収率となりました。多くの方々に御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知見となります。これ以降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、平成27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

皆様にご協力いただいておりますニッポンデータ2010のデータの研究成果が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。報道された研究内容は、社会的要因と高血圧との関係について検討したもので、独身・独居者は既婚者よりも高血圧のリスクが高く、食生活への配慮が必要という結果です。なお、詳しくは現在分析を進めております。

また、野菜・果物の摂取量と循環器疾患死亡リスクについて論文発表したニッポンデータ80の研究成果が新聞報道されました。こちらについては、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。



日本経済新聞webニュースより

ニッポンデータ通信第8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 野菜・果物の摂取量と循環器疾患死亡	2
3. ニッポンデータ研究について	2
4. 野菜を上手に食べるコツ	3
5. 参加者の声	4
編集後記	4

研究代表者より

ニッポンデータでは、野菜と果物の脳卒中・心臓病予防効果が、24年間の追跡結果から明らかになり、世界に向けて発表しました。今回の通信でご紹介していますのでお読みください。

ニッポンデータ2010に参加の皆様は追跡調査も5年目になるようとしております。引き続きご協力をお願いいたします。

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

ニッポンデータ80 24年追跡結果から

野菜や果物を多く食べる人で脳卒中や心臓病のリスクが低下

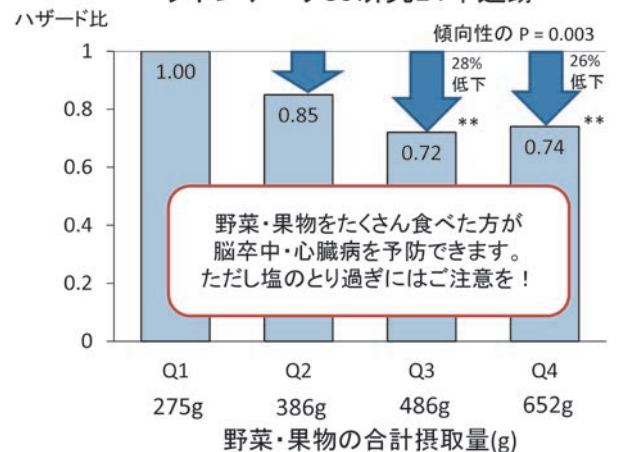
野菜や果物を食べたほうが良いのはなぜでしょう？「バランスが良さそうだから」「彩りが良いから」どちらも正解ですが、「野菜・果物をどれくらい食べると、どれくらい病気を予防できるのか」ということは、今まであまりよく分かっていませんでした。

ニッポンデータ80研究の24年追跡では、野菜や果物を1日あたり490g程度食べていた人は、280g程度の人と比べて、脳卒中や心臓病の死亡リスクが28%低下することが明らかになりました（図）。

この490gという量は、厚生労働省が健康によいと勧めている「1日5皿分の野菜と、1日1回分の果物の合計」と同じ量です。野菜や果物には、血圧上昇を予防するカリウムや、高コレステロールや血糖値上昇を予防する食物繊維など、日本人で不足しがちな栄養素が多く含まれています。

これから夏に向けて、日差しをたっぷり浴びた野菜や果物が豊富に出回ります。新鮮なものをうす味でたっぷり食べて、いきいき、健康な食事を心がけましょう。

野菜・果物摂取量と脳卒中・心臓病の死亡リスク
ニッポンデータ80研究24年追跡



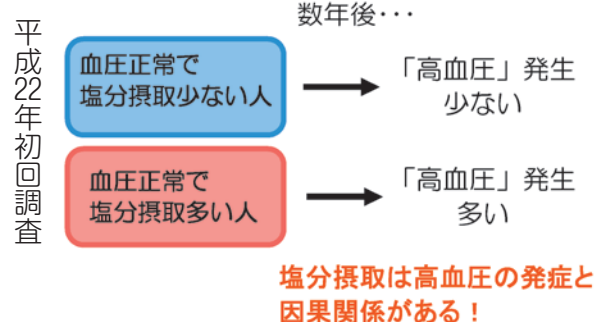
奥田奈賀子ら厚生労働省研究班による ヨーロッパ臨床栄養学雑誌2015年

3. ニッポンデータ2010はどんな研究？

脳卒中や心臓病の原因を詳しく調べ、国の健康政策に応用することを目的にしています。平成22（2010）年の国民健康・栄養調査を受けた皆さんに協力頂き、当時の生活習慣がその後の健康状態にどのように影響するのかを調べていく追跡調査研究（コホート研究）です。

なぜ毎年調査しているの？

例えば、平成22年当時の塩分摂取量と高血圧との関係をみます。塩分摂取量が多い人は高血圧者も多いと予想されますが、必ずしもそうではありません。なぜなら、高血圧者の中には塩分を控えている人もいるからです。本当に塩分が高血圧発症につながるのかを明らかにするためには、皆さんの健康状態を長期にわたって調査する必要があります（図）。



調査を受けて何か良いことがあるの？

この調査の成果は、私たちの子世代、孫世代の健康を守ります。また、調査でわかったことはニッポンデータ通信（年2回）で紹介しますので、ぜひ、参考にされて下さい。多くの方々から「参考になった」「調査に参加して健康により気を付けるようになった」と感想をいただいています。皆様自身の健康を振り返る良いきっかけとしてください。

4. 野菜を上手に食べるコツ

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」は、健康増進の観点から1日350g以上の野菜摂取を目標としています。

しかし、平成25年国民健康栄養調査の結果では平均1日283gと不足しているのが現状です。

●1日5皿を目標に！

野菜料理1皿で約70g摂ることができます。

例えば、朝1皿、昼2皿、夕2皿で350gとなります。野菜をたっぷりと使った大皿料理(例えば野菜炒めなど)は2皿分に相当します。上手に組み合わせて食べましょう。

(例)

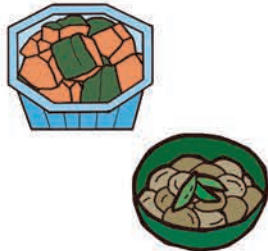
青菜お浸し小鉢1つ	1皿分
かぼちゃ煮物1鉢	1皿分
野菜炒め	2皿分



●手軽にとれる方法は？

常備野菜

野菜の煮物やきんぴらなどを作り置きしておく、忙しい時に便利です。



加熱調理

蒸す、ゆでる調理をするとカサが減ってたくさんの量を食することができます。電子レンジでも調理できます。



具たくさん料理

味噌汁やスープなどの具を野菜たっぷりにすると手軽に野菜を摂れます。



●どうしても用意できないときは……

最近は、スーパーやコンビニエンスストアでカット野菜が購入できます。忙しい時は、利用すると良いでしょう。



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースには多くのビタミンやミネラルが含まれていますが、食物繊維やビタミンCは加工過程で損失します。飲みやすくするために果汁や食塩を加えているものもあり、摂りすぎには注意が必要です。一方、野菜そのものはしっかり噛んで食べることで満腹感が増し食べすぎ防止にもつながりますし、血糖値上昇を抑える効果も期待できます。野菜ジュースはどうしても野菜が摂れないときに補助的に飲むと良いでしょう。

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。

- 今回の腎臓病予防のコツ、気を付ける食事、参考にさせていただきます。(大阪府、70歳代、女性)
- 親戚に(腎臓病の) 要注意者がおり、早速書類を見せてあげたいと思います。(京都府、80歳代、女性)
- 減塩食レシピで食事作りが助かってます。(鹿児島県、60歳代、女性)(山形県、70歳代、女性)
- 自分の健康状態がわかるので助かります。(東京都、70歳代、男性)

Q&A (ご質問)

- この調査はいつまで続くのですか?
→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頂きましたように、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、長期間の追跡調査が必要となります。どうか末永く、ご協力をお願いいたします。

* 今後もしも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

福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座
准教授 早川 岳人

ニッポンデータの分析によると、活動的で豊かな老後を迎えるには、現役時代からメタボをしっかり予防しておくことが大切であることも分かっています。将来のために自分の体を見つめ直していきませんか。



編集後記

過ごしやすい季節が過ぎ、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、野菜を上手に食べるコツをご紹介いたしました。少し意識するだけで、食卓の様子が変わると思います。野菜をたくさん摂ると、食べすぎ防止にもつながりますし、体重のコントロールにも役立ちそうですね。

これからも健康増進に役立つ情報をご紹介したいと思います。ご意見・ご要望がございましたらぜひお寄せ下さい。

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 077-548-2476 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 <https://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

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