

## 2015 年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：玄米食者の Retrospective cohort study —玄米および玄米製品の摂取  
頻度と寿命・死因との関係—

女子栄養大学 医化学研究室 西島 千陽  
公益社団法人生命科学振興会 平川 あずさ  
是枝医院 是枝 哲也

### 【研究要旨】（研究要旨を 200～300 文字程度でご記入ください。）

欧米を中心とした観察研究では、全粒穀物の摂取と、高血圧、糖尿病、心疾患、大腸がんのリスク低下との関連が複数報告されている。一方、日本人において玄米の摂取と健康状態を報告した研究は少なく、特に長期に渡って罹患する慢性疾患との関連は報告されていない。そこで本研究では、約 30 年前に行われた玄米食者のコホート研究参加者を対象に、その後の病歴、死亡年齢および死因、生存者には健康状態を調査した。その結果、玄米を長期間継続的に摂取していた者に心疾患および大腸がんの罹患は認められなかった。しかし、20 歳代以前に玄米食を始めた者のその後の継続性は低く、玄米の健康効果については今後の更なる検証が必要である。

### 【研究目的】

玄米を常食していた者について約 30 年前に行われたコホート研究の参加者を対象に、その後の病歴、死亡年齢および死因、生存者には健康状態を調査し、日本人の食において、主食として玄米を常食することの長期影響を明らかにする。

### 【研究方法】

対象者は、1976 年から 1982 年に高砂市の是枝医院で行われたコホート参加者の内、当時、兵庫県に在住していた者 353 名とした。登録されていた住所への往復はがき送付、住宅地図での居住者確認により、登録住所からの転居が認められなかった者 112 名について、訪問、聞き取り調査を行った。

### 【研究結果】

訪問の結果、本人または家族と面会できなかった、または明らかな聞き取り拒否の意思表示があったケースを除き、情報を得ることができた者は 41 名（死亡者 17 名（死亡時年齢平均  $79.3 \pm 5.5$  歳）、生存者 24 名（現年齢平均  $72.7 \pm 12.4$  歳））であった。死亡者では、玄米を食していた期間が 3～43 年と幅広く、最も多い死因は老衰（7 例）、がん（5 例）であった。生存者では、玄米食を継続している者は 8 名のみで、玄米をやめた者の

平均玄米摂取期間は15年、多くは20歳代以前に玄米食を始めた者であった。玄米の効果として期待された糖尿病、高血圧、心疾患、大腸がん予防においては、玄米食を継続していた者の中で心疾患および大腸がんによる死亡、罹患は認められなかったが、糖尿病および高血圧に関しては死亡者の生前病歴にそれぞれ2例、4例、生存者にそれぞれ2例、1例が認められた。

### 【考察】

本研究は、欧米において報告される全粒穀物と疾患リスク低下との関連を、日本人が主食とする米飯において長期間摂取した効果を見出すことを目的とした。その結果、玄米を常食していた者において心疾患および大腸がんによる死亡、罹患は認められず、玄米摂取によるリスク低下が期待された。しかし、20歳代以前に玄米食を始めた者のその後の継続性は低く、長期にわたる食および生活習慣により形成される糖尿病や高血圧との直接的な関連を明らかにするのは本対象者のみでは困難と考えられた。玄米の健康効果については今後の更なる検証、そして玄米を常食する上での課題の究明が必要である。

### 【結論】

本研究では、玄米を長期間継続的に摂取していた者に心疾患および大腸がんの罹患は認められなかった。日本人にとっての全粒穀物である玄米の普及を目指すには、その健康効果を明らかにするだけでなく、主食としての取り入れやすさを検討していく必要がある。