



# いま！食事バランスガイドが注目されています

総死亡リスクが  
**15%低下！**

## コラム

### 「食事バランスガイド」に沿った食生活で健康長寿

「食事バランスガイド」に沿った食生活の見直しにより健康寿命のさらなる延伸が期待。



#### 「食事バランスガイド」とは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか考える際に参考になるよう、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の望ましい組み合わせとおおよその量を示したものの（平成17年 厚生労働省・農林水産省決定）

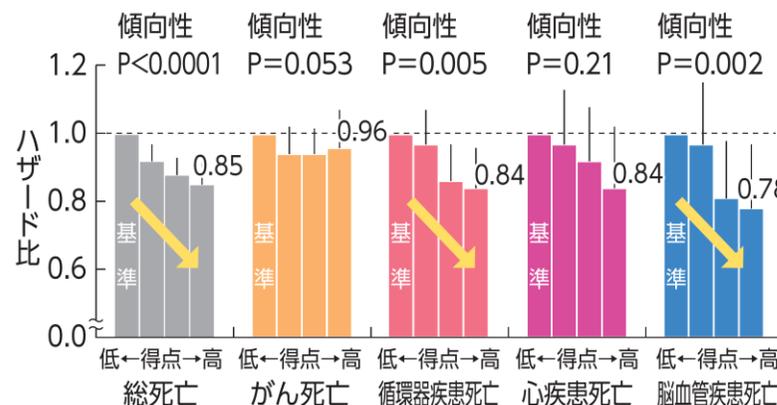
#### 多目的コホート研究（JPHC study）

（主任研究者：津金昌一郎）

- 平成7年と平成10年に45～75歳であった全国11保健所管内在住の健康な一般住民7万9594人（男性3万6624人、女性4万2970人）を対象にアンケート調査を実施。
- 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出。性・年齢・身体活動量に応じた「食事バランスガイド」の目安量からそれぞれ遵守度を10点満点で評価。  
合計得点を「食事バランスガイド」遵守得点（0-70点）として、約15年間の追跡における死亡との関連を検討。

- ・「食事バランスガイド」遵守得点最高グループは、最低グループと比べて、総死亡のリスクが15%低下。
- ・循環器疾患による死亡リスクは、副菜及び果物の摂取量が多い人ほど低い。

#### 「食事バランスガイド」遵守と死亡との関連の結果



年齢、性別、地域、BMI、喫煙、身体活動、高血圧治療、糖尿病現既往、脂質異常症治療、コーヒー摂取、緑茶摂取、職業の影響をできる限り除いた。

（資料） Kurotani et al: Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ. 2016; 352: i1209.

「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど、総死亡や循環器疾患による死亡リスクが低い。

不足しがちな野菜や果物を積極的に摂取し、「食事バランスガイド」に沿った食事をするのが長寿につながることを示唆。

資料：農林水産省「平成28年度 食育白書」