

実践のための参考情報

資料：農林水産省
「「食育」ってどんないいことがあるの？ 統合版」 抜粋



バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果が複数報告されています。



栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

- ① 死亡のリスクが低くなることが報告されています。^{*1}



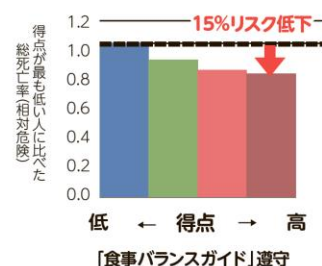
研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!?～

誰を調べたの？	全国11カ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。
何を調べたの？	「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。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し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。
何が分かったの？	「食事バランスガイド」遵守得点が最も高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が最も低いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。
他の研究は？	高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています(Oba et al. 2009)。

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ, 2016, 352:i1209.
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. J Am Diet Assoc, 2009, 109(9), p.1540-7.

「食事バランスガイド」
遵守得点と
死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるといえます。

*1 論文番号(栄養バランス:死亡):1,2,3

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>