

滋賀医科大学 研究論文の紹介

Oude Griep LM, Stamler J, Chan Q, Van Horn L, Steffen LM, Miura K, Ueshima H, Okuda N, Zhao L, Daviglus ML, Elliott P; INTERMAP Research Group.

Association of raw fruit and fruit juice consumption with blood pressure: the INTERMAP Study.

Am J Clin Nutr. 2013 May;97(5):1083-91.

[PMID: 23553162](#)

生の果物および 100%果汁の摂取と血圧との関連: 栄養と血圧に関する国際共同研究 INTERMAP

《背景》 果物摂取が血圧を低下させ、循環器疾患のリスクを低減させる可能性があることを示す疫学的根拠があるが、生の果物あるいは 100%果汁がそれぞれ独立して血圧に与える効果は明らかではない。

《目的》 日本、中国、イギリス、アメリカの 40 歳から 59 歳の男女 4680 名に対して行われた栄養と血圧に関する国際共同研究 INTERMAP における横断研究の結果を基に、生の果物および 100%果汁の摂取量と血圧との関連を定量化した。

《方法》 対象者は 4 回の訪問において、血圧測定を 8 回、24 時間思い出し法による食事調査を 4 回、24 時間蓄尿を 2 回行った。各国ごとの多変量線形回帰係数は、ナトリウム排泄量を含む調整を行い、評価および統合し、分散の逆数によって重み付けした。

《結果》 生の果物の総摂取量は、最も低いアメリカにおいて 52 ± 65 g/1000 kcal、最も高い中国において 68 ± 70 g/1000 kcal だった。対象国全体あるいは欧米諸国において、個々の生の果物摂取量と血圧との関連は観察されなかった。しかしながら、東アジア諸国においては、拡張期血圧との間に正の関連が見られた (50 g/1000 kcal あたり 0.37 mm Hg; 95%信頼区間 $0.02, 0.71$)。他に拡張期血圧との間に正の関連が認められたのは、欧米諸国における柑橘類摂取量 (25 g/1000 kcal あたり 0.47 mm Hg; 95%信頼区間 $0.12, 0.81$)、東アジア諸国におけるりんご摂取量 (0.40 mm Hg; 95%信頼区間 $0.03, 0.78$) であった。東アジア諸国におけるバナナ摂取量と拡張期血圧との間には、負の関連 (-1.01 mm Hg; 95%信頼区間 $-1.88, -0.02$) が認められた。100%果汁の摂取量は、アジア諸国ではごく少量であり、欧米諸国においては、血圧との関連は認められなかった。

《結論》 個人の新鮮な果物および 100%果汁の摂取量と血圧の間には、一貫した関連は見出されなかった。

永井雅人@公衆衛生学部門 (2013.6.13)