

滋賀医科大学 研究論文の紹介

Miura K, Stamler J, Brown IJ, Ueshima H, Nakagawa H, Sakurai M, Chan Q, Appel LJ, Okayama A, Okuda N, Curb JD, Rodriguez BL, Robertson C, Zhao L, Elliott P; for the INTERMAP Research Group.

Relationship of dietary monounsaturated fatty acids to blood pressure: the international study of macro/micronutrients and blood pressure.

J Hypertens. 2013 Jun;31(6):1144-1150.

[PMID: 23572200](#)

食事中一価不飽和脂肪酸と血圧の関連: 栄養と血圧に関する国際共同研究 INTERMAP

《目的》これまで飽和脂肪酸や多価不飽和脂肪酸、炭水化物など一部の主要栄養素を一価不飽和脂肪酸に置き換える短期間の食事指導により、血圧が低下することが示されている。しかしながら、観察研究においては、一価不飽和脂肪酸の摂取と血圧の関連は明らかにされていなかった。そこで本研究では、横断研究によって、個人の一価不飽和脂肪酸摂取量と血圧との関連を検討した。

《方法》栄養と血圧に関する国際共同研究 INTERMAP は、中国、日本、イギリス、アメリカ4カ国の17集団における、40歳から59歳の男女4680名を対象にした横断的疫学研究である。栄養素摂取量のデータは、1人あたり4回の詳細な24時間思い出し法、および2回の24時間蓄尿の結果に基づく。また、血圧は1人あたり4回の訪問により8回測定した。

《結果》一価不飽和脂肪酸摂取量(エネルギー比率)は、一番低い中国において8.1%、一番多いアメリカにおいて12.2%だった。多変量調整を行った線形回帰分析では、対象者全体において、一価不飽和脂肪酸摂取量と拡張期血圧の間に、有意な負の関連が示された。この関連は、2238名の非介入群(特別な食事またはサプリメントの摂取がない者・循環器疾患または糖尿病の既往歴がない者・高血圧または心血管疾患、糖尿病の薬を服用していない者)において、より強く認められた。一価不飽和脂肪酸摂取量が2標準偏差(5.35%kcal)高くなると、拡張期血圧の差は、全対象者において -0.82 mmHg ($P<0.05$)、非介入群において -1.70 mmHg ($P<0.01$)であった。非介入群において、食事に含まれるオレイン酸総摂取量と血圧の間には有意な負の関連は認められなかったが、植物性食品からのオレイン酸と血圧の間には、有意な負の関連が認められた($P<0.05$)。

《結論》一般集団において、食事に含まれる一価不飽和脂肪酸、中でも植物性食品からのオレイン酸が、高い血圧の予防およびコントロールに有効である可能性が示唆された。

三浦克之@公衆衛生学部門 (2013.6.13)