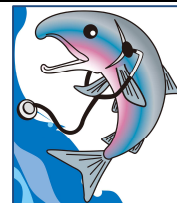


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2014(No. 1)

発行：村上・関川・栗島健康コホート調査 事務局

○調査の概要

村上・関川・栗島健康コホート調査は、平成23年の2月に関川村から開始し、平成25年3月に終了しました。最終的に14,373人の皆様よりご協力をいただきました。参加人数を地区別に見ると(図1)、人口の多い村上地区(旧村上市)で最も多く、参加率では関川村が最も高かったです(約8割)。今回のお便りでは、**ビタミンDとサケ**を中心にお話します。

○ビタミンD(25-hydroxyvitamin D)血液検査結果【ビタミンDの季節変動】

血液中のビタミンD検査で、体の中にビタミンDが多いか少ないかが分かります。参加者のビタミンDの平均値を季節別にグラフにしました(図2)。日光に当たると皮膚でビタミンDができますので、はっきりとしたビタミンDの季節変動が見られます。よく見ると、11月から1月は日照時間が少なくなるにもかかわらず、ビタミンDは低下していません。この季節はサケなどビタミンDの豊富な魚をよく食べるので、ビタミンDが食事から補給されるためなのかもしれません。

秋サケの出回る秋から冬にかけてのサケの摂取頻度についてのアンケート結果を図3に示しました。3人に1人は週に3回以上サケを食べ、3人に2人は週に1回以上サケを食べているようです。

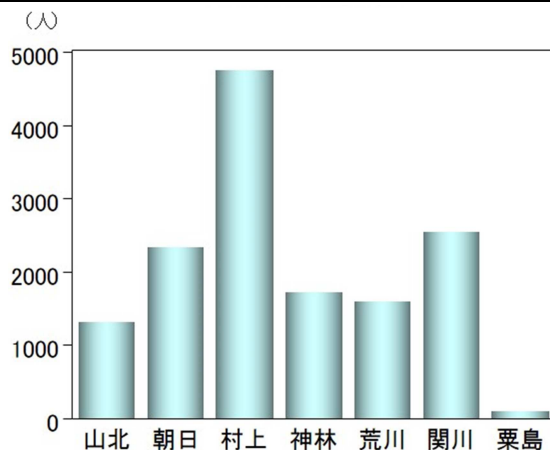


図1 地区別の参加人数

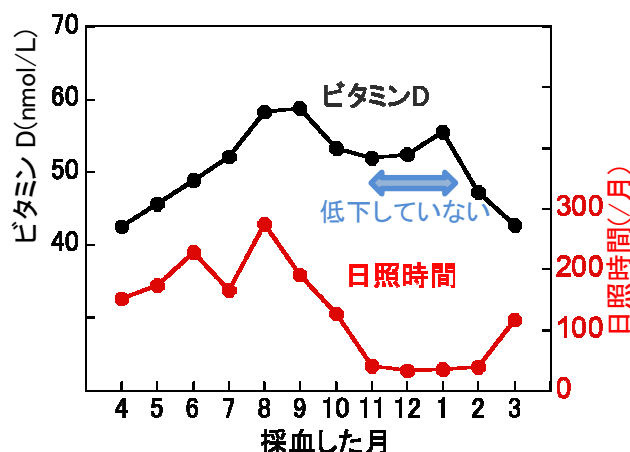


図2 血中ビタミンDの季節変動

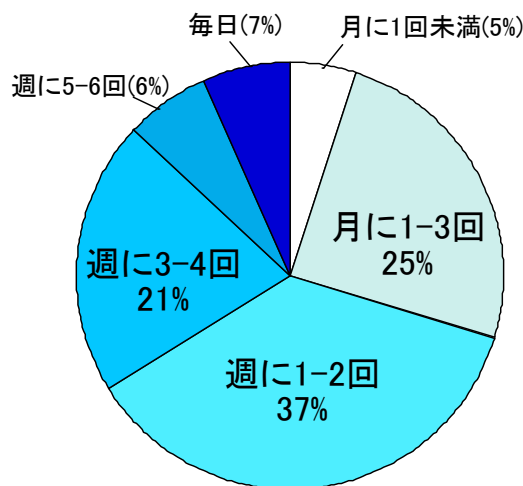


図3 秋～冬のサケの摂取頻度

【サケとビタミン D】

次にサケの摂取頻度別に、血液中ビタミン D の平均値を比べてみました(図4)。サケをよく食べる人ほど血液中のビタミン D が高いことがよくわかります。サケやサバなどの青魚にはビタミン D が多く含まれており、特にサケは最もビタミン D の多い食品ですので、この結果は当然のことかもしれません。

ビタミン D は脂溶性ビタミンですので、魚の脂肪分の多いところにたくさんあり、魚の皮(脂肪分が多い)にも多いと思われます。サケの皮を食べるかどうかをアンケートで聞きましたところ、皮を食べる人は 43%、食べたり食べなかったりの方は 33%、食べない人は 24%でした。皮を食べるかどうかでビタミン D を比べると、確かに皮を食べる人のビタミン D が高いことがわかります(図5)。

【年齢とビタミン D】

年齢もビタミン D に関係していました。図6をご覧ください。60から74歳のビタミン D は高く、40から59歳では若い人ほど血液中ビタミン D が低いです。若い人は魚を食べない傾向がありますし、日に当たる機会も少ないのかもしれませんが。また、ビタミン D には大きな男女差がありました。男性の平均値は 57、女性は 45 と、その差は 10 以上ありました。

○おわりに

サケはビタミン D の面から優秀な食品ですが、塩引き鮭などは塩分も多く含みます。

摂りすぎに注意しながら食べましょう。また、ビタミン D を増やすには、できるだけ毎日、日光に当たるのがとても重要です。晴れた日なら 15 分、曇りの日なら 30 分程度で十分です。ビタミン D は骨だけでなく、がんや糖尿病などの生活習慣病予防にもよいかもしれないので、世界中で研究されています。この健康コホート調査もビタミン D と病気予防について調べていますので、今後注目してください。

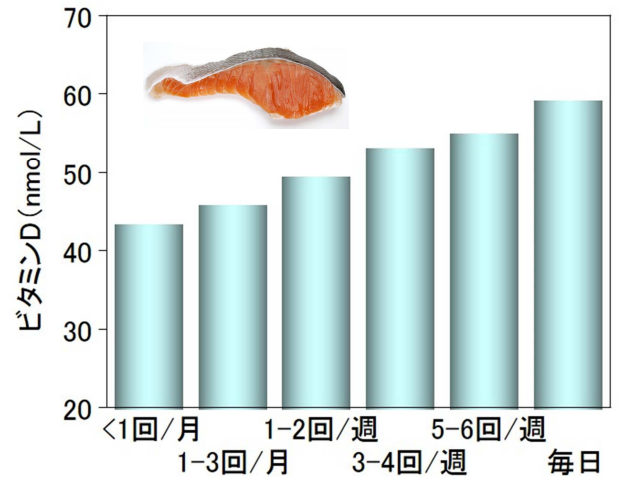


図4 サケの摂取頻度と血中ビタミン D

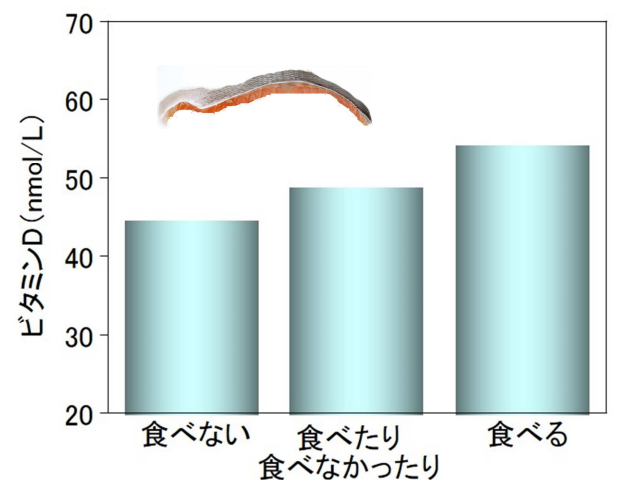


図5 サケの皮の摂取と血中ビタミン D

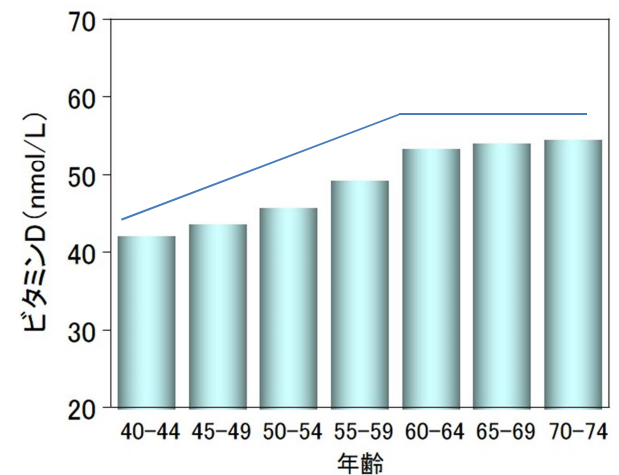


図6 年代別の血中ビタミン D