



大阪科学・大学記者クラブ 御中

(同時提供先：文部科学記者会、科学記者会)



2022年6月24日

大阪公立大学

酢の物摂取習慣と血圧の関係を明らかに

～40歳以上の男女 1498名に食生活調査を実施～

<ポイント>

◇40歳以上の男女 1498名を対象にライフスタイルおよび食生活調査を実施。

(高血圧などと診断されていない746名の結果を利用)

◇月1回以上酢の物を食べる男性は、食べない男性より血圧が低い傾向。

<概要>

大阪公立大学大学院 生活科学研究科の叶内 宏明教授^{*}らの研究グループは、血圧低下作用を持つとされている食酢を用いた料理の摂取頻度と血圧の関係を明らかにしました。

本研究では、鹿児島県垂水市の40歳以上の男女1498名を対象に、自記式食事歴調査票を用いてライフスタイルおよび食生活の調査を実施。そのうち高血圧などと診断されていない746名の結果を用いて、食酢を使った料理の摂取頻度と血圧の関係を明らかにすることを目的とした横断研究です。

その結果、男性では86.4%、女性では93.9%が、月に1回以上酢の物を食べる習慣があることがわかりました。さらに、酢の物の摂取習慣がない男性は、月に一度でも酢の物を摂取している男性に比べて、日本高血圧学会が策定したガイドラインで定める血圧値の分類が悪いことが明らかになりました。

本研究により、酢の物は男性の血圧を改善する可能性があることが示唆されましたが、酢の物摂取習慣と血圧の因果関係は不明なままです。酢の物摂取習慣が血圧の改善に有効であるかどうか、今後の詳細な検討が望まれます。

^{*}鹿児島大学と垂水市が中心になって進められている垂水研究に、叶内教授が鹿児島大学在籍中に参画していた際に得られた結果を元に解析を開始し、引き続き大阪公立大学で研究を継続して得られた成果です。

食酢摂取が血圧改善に効果があることは、ヒト介入試験で示されています。本調査では「酢の物」の摂取習慣の有無が男性の血圧に関する独立した因子であることを明らかにしました。ただし、摂取頻度を増やしても、さらなる血圧改善にはつながらないようです。バランスの良い食生活に「酢の物」を時々加える食生活を提案します。



かのうち ひろあき

叶内 宏明教授

<研究の背景>

日本で高血圧と診断される患者数は 4300 万人とも推定されています。高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病など様々な疾患の原因となるため、血圧の管理は疾病予防のために重要です。減塩が血圧改善に求められますが、これまでに血圧改善効果を持つ様々な食品成分が報告されています。食酢の主成分である酢酸はその一つであり、酢酸の経口摂取（食酢 30 mL/日を 8 週間）が血圧低下作用を示すことが報告されています。一方で、食酢を使った料理の摂取頻度と血圧の関係は不明でした。本調査は、高齢者の疾患危険因子や予防因子を明らかにし、健康長寿をまっとうする方策を模索・実現することを目的とした垂水研究の一環です。

<研究の内容>

鹿児島県垂水市に在住する 40 歳以上の男女 1498 名の血圧、ライフスタイルおよび食生活の調査を実施（2018-2019 年度）し、高血圧などと診断されていない 746 名を対象に血圧に關係する因子を横断的に解析しました。本調査では酢の物を 1 ヶ月に一度も摂取していない場合を習慣なしとしました。男女別にロジスティック回帰分析を実施したところ、酢の物の摂取習慣がない男性は、高血圧治療ガイドライン 2019 での血圧分類が有意に悪くなる関係が示されました（年齢、BMI、喫煙歴、独居、飲酒過多、エネルギー摂取量、たんぱく質摂取量、ナトリウム摂取量、カリウム摂取量、海藻摂取量で調整）。また、男女ともに酢の物摂取習慣がない集団は顕著に海藻類の摂取量が低くなっています。しかし、酢の物の摂取頻度と血圧に關係性は認められておらず、酢の物と血圧の因果關係は本調査では不明です。酢の物摂取が実際に血圧低下に貢獻するかどうかの結論は、今後の介入試験などが必要です。

<今後の展開>

血圧を下げるための減塩活動は日本だけでなく、世界的な課題となっている。酢の物摂取が血圧改善につながるというエビデンスが示されれば、新たな食生活改善の提案が可能になると考えます。

■掲載誌情報

【発表雑誌】 Heliyon

【論文名】 Association of blood pressure and dietary intake of Sunomono, Japanese vinegared side dishes, in community-dwelling Japanese: A cross-sectional study

【著者】 Kanouchi H, Yamashita M, Kaimoto K, Kuwabara A, Kawakami Y, Takenaka S, Koriyama C, Kuwahata S, Takenaka T, Akasaki Y, Kubozono T, Miyata M, Ohishi M.

【論文 URL】 <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09505>

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院 生活科学研究科
教授 叶内 宏明 (かのうち ひろあき)

TEL : 072-950-2840

MAIL : kano@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課 久保

TEL : 06-6605-3411

E-mail : koho-list@ml.omu.ac.jp