

「今こそ見直そう穀物のチカラ」は株式会社はくばくが大麦や雑穀を始めとした穀物の持つ様々な健康機能を紹介し、穀物を通して人々の健康と豊かな食生活を実現していくために発行するニュースレターです。

穀物の摂取が疾病予防 & 長生きの秘訣！？

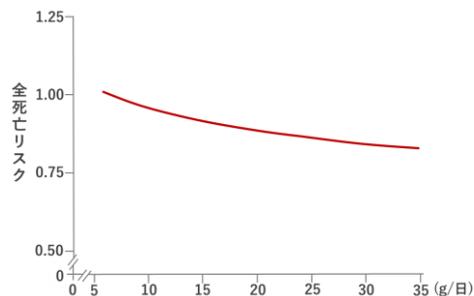
食物繊維たっぷりの食事で死亡リスク減！

185の研究、計1億3500万人分もの膨大なデータを解析した報告^{*1}によると、1日あたりの食物繊維の摂取量が増えるほど全死亡リスク(注1)が減少することがわかりました。さらに食物繊維の摂取量が最も多いグループは摂取量が最も少ないグループよりも全死亡リスクだけでなく心血管関連死のリスク、冠動脈疾患および脳卒中、2型糖尿病、大腸がんの発症リスクが15~30%低かったという結果も。

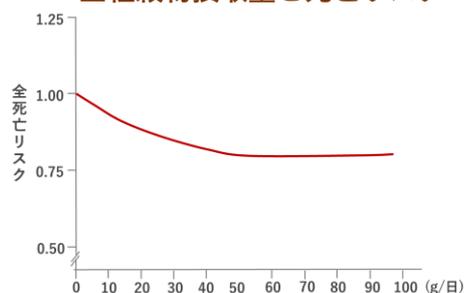
食物繊維と聞くと「お通じにいい」というイメージが強いと思いますが、実は各種疾病を予防し、死亡リスクを低下させてくれる“万能薬”だったのです。

また、野菜、果物、穀物、豆類、ナッツ、きのこ……数ある食物繊維源の中でも特に注目したいのが穀物です。この研究では、外皮を削っていないため食物繊維を豊富に含む「全粒穀物」の摂取量が多いほど全死亡リスク、冠動脈疾患、2型糖尿病、大腸がんの発症リスクが減るなど、各種疾病の予防効果があることも報告されました。野菜や果物なども食物繊維の摂取量を増やすために積極的に摂りたいのはもちろんですが、全粒穀物のような強い予防効果はみられませんでした。

食物繊維摂取量と死亡リスク

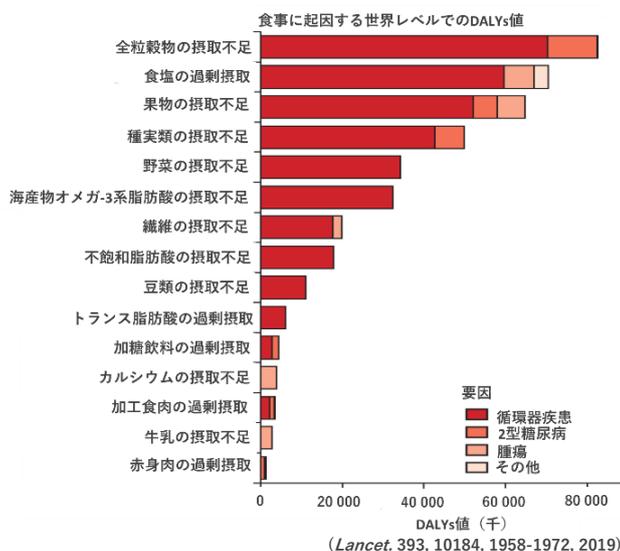


全粒穀物摂取量と死亡リスク



(Lancet. 393, 10170, 434-445, 2019)

DALYs(注2)と食事因子の関係性



全粒穀物が健康的な生活を維持する鍵

また、世界195カ国を対象に食事が健康に与える影響を検討した報告によると、全粒穀物の摂取不足は循環器疾患や2型糖尿病などの非感染性疾患により健康的な生活を失う要因の第1位で、全粒穀物不足による死亡は世界で300万人(2017年)にも及ぶと推計されました^{*2}。

全粒穀物の例としては、玄米やきび、あわ、ひえなどの雑穀や全粒の小麦があります。また、精白してあるから全粒穀物ではないけれど、粒の中までたっぷりと食物繊維が含まれる大麦もおすすめです。

日本人の主食は精白された米が中心であり、全粒穀物を日常的に摂っている人は多くないかもしれませんが、普段のご飯に大麦や、玄米・雑穀などの全粒穀物を混ぜて食べることで手軽に食物繊維の摂取量が増やせます。

(注1)全死亡リスク：がん、糖尿病、心疾患などの疾病だけでなく、その他すべての要因により死亡するリスク

*1 Lancet. 393, 10170, 434-445, 2019

(注2)DALYs：障害調整生命年。疾病や障害による早死で損失した年数、つまり健康的な生活の損失の程度を表す指標

*2 Lancet. 393, 10184, 1958-1972, 2019