



図251 日本食と死亡リスクとの関連

- 注：1) 1995・98年に食事調査アンケートに回答のあった男女約9万人(全国11地点)について、2016年まで追跡した結果である。
- 2) 左のグラフは、8項目の食品の摂取量をスコア化(ご飯、みそ汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶については中央値より多い場合に各1点、牛肉・豚肉については少ない場合に1点)してスコア化し、4グループ(低い~高い)に分類し、その後18.9年の追跡期間中に確認された死亡との関連を示したもの。
- 3) 右のグラフは、8項目の食品について、摂取量が「少ない」グループに対して「多い」グループの死亡リスクを調査したもの。
- 4) 濃い青色は、統計学的に有意であることを示している。

資料：国立研究開発法人 国立がん研究センター「日本食パターンと死亡リスクとの関連(多目的コホート研究)」(2020.7)を基に筆者作成。

<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8499.html>

出典：フード・マイレージ資料室 <https://food-mileage.jp/>