



### ★最新介護医療情報★

## 日本人は低炭水化物食で糖尿病リスクが上がる？下がる？～ JACC 研究

(ケアネット 2023.5.15 配信)

低炭水化物食(LCD)スコアと2型糖尿病発症リスクの関連を検討したメタ解析では、**LCDスコアが高い(炭水化物が少なくタンパク質と脂質が多い)ほど2型糖尿病発症リスクが高い傾向**がみられたことが報告されている。しかし、メタ解析の対象となった研究のほとんどがアジア人以外での研究である。今回、日本の大規模な全国コホート研究である JACC(Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk)研究の約2万人のデータを用いて、北海道大学の八重樫昭徳氏らが前向きに検討したところ、日本人ではLCDスコアが高い食事で2型糖尿病リスクが上昇する可能性は低いことが示唆された。Journal of Nutritional Science 誌 2023年4月14日号に掲載。

本研究は、1988～90年にJACC研究に登録した参加者のうち、糖尿病ではない40～79歳の日本人1万9,084人(男性7,052人、女性1万2,032人)を解析対象とした。

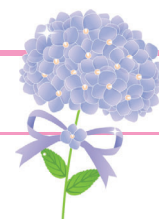
主な結果は以下のとおり。

- 5年間に490人(男性247人、女性243人)が2型糖尿病を発症した。
- LCDスコアの最低五分位を基準とした最高五分位における2型糖尿病発症の多変量調整ORは、全体LCDスコアでは男性が0.64(95%CI: 0.42～0.99)、女性が0.78(同: 0.51～1.18)であり、動物性LCDスコアでは男性が0.83(同: 0.55～1.27)、女性が0.84(同: 0.57～1.24)だった。
- 植物性LCDスコアは男性において2型糖尿病発症リスクの低下と関連していた(OR: 0.51、95%CI: 0.33～0.77)。

本研究では、動物性LCDスコアは男女共に2型糖尿病発症リスクと関連せず、**植物性LCDスコアは男性で発症率が低いこと**に関連していた。この結果から、八重樫氏らは「日本人のように魚と肉の摂取量が少ない集団では、**炭水化物が少なく脂肪とタンパク質が多い食事で2型糖尿病リスクが上昇する可能性は低い**ことが示唆される」と考察している。

### 当院ご利用状況およびご案内

- 診療 検診を承っております。時間は30分程度です。
- 通所リハビリ 検査項目、費用等はお気軽に診療所までお問い合わせください。
- 訪問リハビリ 体験は随時予約を承っております。曜日によってご案内が難しい日もございますが、継続して体験は承っております。**要支援のご利用者様も歓迎いたします。**  
**各曜日におきまして訪問のご対応が可能**ですので、お気軽にお問い合わせください。**退院直後の集中的なリハビリ**をご希望の方や**要支援のご利用者様も歓迎**いたします。



- 訪問リハビリ利用日時 月～土曜日 9時～18時(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み
- 通所リハビリ利用日時 月～土曜日 9時15分～12時20分、13時30分～16時35分  
(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み
- ご利用者様、家族様、主治医様、ケアマネージャ様方と報告・連絡を密にすることを心がけて、安心、安全かつ効果あるサービスを提供いたします。