

脳卒中死亡リスク 納豆で3割減

納豆をふだんよく食べる人は、そうでない人に比べ、脳卒中で亡くなるリスクが約3割低いとする調査結果を岐阜大のチームがまとめ、米国の臨床栄養学の雑誌で報告した。納豆に含まれる、血管が詰まるのを防ぐ作用がある酵素などがかわっている可能性がある。

岐阜県高山市に住む男女約2万9千人について、1992年に健康状態や食習慣などを尋ね、16年後の生死や死因を確認。納豆をふだん食べる量に応じて四つのグループに分け、死亡リスクとの関係を調べた。

調査期間中に、677人が脳卒中で亡くなっていた。年齢のほか、喫煙状況や運動習慣などが影響しないように考慮して計算すると、納豆を最も多く食べていたグループ（1日あたり75gほど）の脳卒中によ

岐阜大 血管詰まりを防ぐ酵素影響か

る死亡リスクは、納豆をほとんど食べないグループより32%低かった。心筋梗塞（こっせき）などで亡くなるリスクも下がる傾向がみられた。

最も多く食べたグループの摂取量は、35g入りパックなら週1〜2回食べるペース。納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」という酵素には血栓を防ぐ作用があることで知られる。ただ、豆腐やみそなど納豆以外の大豆食品からとったたんぱく質でも、多くとると心筋梗塞による死亡リスクが下がる傾向があった。

研究チームの永田知里（ちさと）教授（疫学・予防医学）は「脳卒中や心筋梗塞を防ぐ効果は、納豆以外の大豆食品でも期待できる。ふだんの食事に幅広く取り入れてほしい」と話す。

（編集委員・田村建二）