

論文タイトル： Iron intake and associated factors in general Japanese population: NIPPON DATA80, NIPPON DATA90 and national nutrition monitoring.

論文著者： Turin TC, 他

論文掲載誌： Journal of Epidemiology. 20(Supple 3): S557-S566.

昭和 50 年（1980 年）、平成 2 年（1990 年）に「循環器疾患基礎調査」と「国民栄養調査」にご協力いただいた全国の 30 歳以上の男女約 2 万人の方々の食事記録データをもとに、鉄摂取量とその他の栄養素摂取量・食品群摂取量との関連を調べた研究です。

この研究の対象となった 18,764 名の食事記録（3 日分）から得られた鉄の一日当たり摂取量をもとに、対象者を鉄摂取量の少ない順に男女別の 5 グループに分け、それぞれのグループの年齢、BMI、血圧、13 の栄養素※¹、20 の食品群※²の一日当たり摂取量の平均値と喫煙、飲酒習慣がある対象者の割合を算出し、比較しました。

その結果、鉄摂取量が少ないグループと比べて、摂取量が多いグループでは、年齢および血圧が高いことが認められました。また、鉄摂取量が多いグループでは、少ないグループに比べて、カリウム・カルシウムといったミネラル類の摂取量およびタンパク質の摂取量が多いことがわかりました。

※¹ 炭水化物・タンパク質・総脂肪・飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸・カリウム・カルシウム・ナトリウム・ビタミン A・ビタミン B1・ビタミン B2・ビタミン C

※² 穀類・米・小麦加工品・種実類・いも類・砂糖/甘味料類・菓子類・油脂類・豆類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ類・藻類・魚介類・肉類・乳類・卵類・嗜好飲料類・その他の食品