

引用文献解説表

標題： 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association

著者： Alice H. Lichtenstein, Lawrence J. Appel, Maya Vadiveloo, Frank B. Hu, Penny M. Kris-Etherton, Casey M. Rebholz, Frank M. Sacks, Anne N. Thorndike, Linda Van Horn, Judith Wylie-Rosett

掲載誌： *Circulation*. 2021;144:e472–e487

目的： 米国心臓協会 AHA による科学声明として、規則的な魚食等を含む食習慣によって循環器系の健康が維持されるとする食事に関する指針が公表された。

要旨： 食生活の質の低下は循環器系疾患の発症およびそれによる死亡のリスクを著しく増加させる。本科学声明では、個々の食事や栄養の違いだけでなく、食習慣が重要であることを提言する：つまり、幼児期の栄養の重要な役割に着眼し、心臓の健康に良い食習慣の要素を提示した。また、心臓の健康に良い食習慣を阻害する構造的な課題についても触れる。科学的根拠に基づく心臓の健康に良い食習慣は、次の通りである。(1) 健康的で適切な体重の維持をもたらす量のエネルギー摂取およびその消費、(2) 果物と野菜の適切な量および十分な種類の摂取、(3) 全粒穀物やその製品の選択、(4) 健康的なタンパク質の選択(植物由来のタンパク質を主体とし、定期的に魚および海産物を摂取し、低脂肪あるいは無脂肪の乳製品を摂り、また、肉や鳥を食べたい時は赤身の部分や加工度が低いものを選ぶ)、(5) 熱帯地域で栽培され生産される油脂(ココナツオイル、パーム油等)を避け、植物性の油脂の選択、(6) 高度に加工されたものでなく加工度が最小限の食品の選択、(7) 加糖された飲料や食品の摂取の制限、(8) 塩分の少ないものあるいは無塩の食品の選択、調理、(9) もし、飲酒の習慣がなければ、始めないようにする。飲酒の場合の量の制限、(10) 調理や摂取する場所がどこであっても、本指針を遵守すること、が挙げられている。

(4)の定期的な魚および海産物を含む食の習慣は、循環器系疾患リスクの低減と関係する。前向き観察研究のシステマティックレビューでは、週 2~3 回の魚の摂取は、それより少ない魚摂取と比べて、全ての原因による死亡率、心血管疾患、冠状動脈性心疾患、心筋梗塞、脳卒中および心不全の発症率を低下させた。この知見は、他の動物性タンパク質(赤身や加工肉あるいは全脂乳等)から魚および海産物へ置き換わった場合の $\omega 3$ 脂肪酸含有量の増加および脂質の質の改善、すなわち 飽和脂肪酸や $\omega 6$ 脂肪酸から $\omega 3$ 脂肪酸への置換、によっている。

心臓の健康に良い食習慣の遵守を阻害する問題は、健康的ではない販売促進の目的に沿ったマーケティング、地域の分離や隔離、不安定な食品や栄養素の供給と、社会的背景としての人種および民族間の格差である。個々人が心臓に良い食習慣を守るよう、阻害要因を取り除き利用しやすい環境を整備することは、健康行政の義務でもある。