

# 学 位 論 文 要 旨

## 食生活改善による生活習慣病予防 —悪性新生物を事例とした日中比較研究—

Preventing Lifestyle-related Diseases by Improving Eating Habits:  
A Comparative Study on Malignant Tumor in Japan and China

農林共生社会科学専攻 農林共生社会科学大講座

中出 了真

本研究は、日中比較による食生活改善による生活習慣病予防、特に悪性新生物予防の可能性に関する実証研究である。

日中両国とも経済成長に伴って国民の食生活は大きく変化し、これに伴って悪性新生物や心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が増加している。日本では、死因の約5割を生活習慣病が占めており、中国では死因の約6割を生活習慣病が占めている。国民の医療費を抑制し、健康長寿を実現するためにも生活習慣病予防が重要な課題となっている。本研究では、両国で最も死亡率が高い悪性新生物を事例に、食生活改善による生活習慣病予防の可能性とその対策について検討した。

日本では高度経済成長期とその後の安定成長期に食生活の急速な変化が起こった。1960年代から1980年代にかけて動物性食品の摂取カロリーは2.3倍に増加した。日本に約20年遅れて、中国では改革開放政策への移行以来食生活の急速な変化が起こった。1980年代から2010年代にかけて動物性食品の摂取カロリーは4.8倍に急増している。このような食生活の変化に伴って生活習慣病も増加しており、悪性新生物の罹患率も上昇している。日本においては2人に1人の男性が悪性新生物に罹患し、3人に1人の女性が罹患している。そして男性の3分の1、女性の4分の1が悪性新生物で死亡している。中国においても全国民の4人に1人が悪性新生物で死亡している。食生活の分析を通じて、生活習慣病予防対策の見直しを行なうことは、両国にとって健康な人的資源を確保する上で喫緊の課題である。

食生活は人間の生存および活動の基本であり、選択肢も多様な人間の文化でもある。ま

た嗜好性も高く、好みによって様々な摂取の方法、つまり料理法による栄養の変化がある。そこで食生活に分け入って、生活習慣の大きな部分を占める食材の摂取と悪性新生物罹患の関係を明らかにすることは、悪性新生物予防の知見を得る上で極めて重要である。

本研究では、健康・栄養関係の統計が整備されている日本について、食生活改善による悪性新生物予防の可能性を検討した。具体的には、『国民健康・栄養調査』と『人口動態調査』のデータを使って、食物摂取量と悪性新生物死亡率との相関性を分析した。まず相関係数を計測し、t 検定を行って 5%以下の有意水準で相関性が認められた食物群を抽出した。さらに擬似相関の可能性を排除するために男女ともに 3 つ以上の疾病部位で相関性が確認された食物を抽出し、悪性新生物死亡率と相関性のある食物群とした。

この結果によると、悪性新生物死亡率と正の相関性があるものとして、これまでの先行研究でも指摘されてきた「魚介加工品」や「魚介（塩蔵、生干し、乾物）」が確認されたとともに、新たに「うどん、中華麺類」、「じゃがいも・加工品」、「たい、かれい類」、「味噌」が確認された。負の相関性があるものとしては、これまでの先行研究で指摘されてきた「植物性食品」や「大豆（全粒）・加工品」が確認されたとともに、新しく「総量」、「えび、かに類」が確認された。さらに厳密な疫学的研究を要するが、特定の食物摂取についての悪性新生物死亡率との相関性の分析だけでなく、網羅的な食物摂取の分析を通じて得られる知見に基づく食生活改善による悪性新生物予防の可能性が示唆された。

日本においては「健康日本 21」が策定され、中国においても「健康中国 2030」が策定されて生活習慣改善による疾病予防の国の基本方針が公表されている。これを受けて、日本では「がん対策推進基本計画」が、中国では「がん予防・治療実施計画」が策定されて、組織的な悪性新生物対策が実施されている。しかし、両国の悪性新生物の 5 年生存率を見ると、各疾病部位別の 5 年生存率は中国が日本のほぼ半分であり、中国においては予防・治療の改善余地がかなりあることを示している。中国では食生活と健康に関する統計がまだ未整備なので、まずは国家レベルでの網羅的な統計データの収集体制を確立することが必要である。食生活の相互浸透性が進んでいる日中両国の食生活と疾病に関する網羅的データを使った分析の深化とその結果の共有化を通じて、食生活改善による生活習慣病予防推進の可能性が示唆された。