



J-MICC Study 静岡地区の進捗状況

2005年にスタートした**日本多施設共同コーホート研究（ジェイミックスタディ）**は、J-MICC連合を含めた全国で**約10万名**、**静岡地区**では**約5,000名**の方々にご協力いただいております。引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

研究成果のご報告 小魚を習慣的に食べることが死亡リスクを低下させる？

シシャモ、しらすなどの**小魚**は「頭・内臓・骨を丸ごと食べることができる」という特徴があり、これらを捨てて身だけを食べる一般的な魚とは異なる食習慣で摂取されます。魚の頭・骨・内臓にはビタミンAやカルシウムなどの疾病予防にかかわる栄養素が豊富に含まれており、これらを一度に摂取できる**小魚**は、現代の私たちに不足しがちな栄養素の大切な摂取源と考えられています。**小魚**に含まれる栄養素の摂取は、血圧を低下させて動脈硬化を防いだり、一部のがんを予防したりすることが報告されており、ヒトの疾病予防における役割が改めて注目されています。

これまでの研究で魚を食べる習慣が全死亡、循環器疾患死亡、一部のがん死亡のリスク低下と関連することが示されています。しかし**小魚**の摂取に着目して死亡リスクとの関連を調べた研究はほとんどありません。そこで今回、静岡地区を含む日本多施設共同コーホート研究（ジェイミックスタディ）に参加された約8.1万人の平均9年間の追跡調査データに基づいて、**小魚の摂取頻度と死亡リスク**との関連を評価しました。小魚の摂取頻度はアンケートによって調査し、死亡リスクに影響を与える参加者の年齢、喫煙・飲酒習慣、BMI、各種栄養素摂取量などを統計学的に考慮して分析を行いました。

図1は女性の**小魚**摂取頻度と死亡リスクとの関連を示しています。女性の**全死亡リスク**は小魚をほとんど摂取しない群に比べて、1-3回/月摂取群で**32%**、1-2回/週摂取群で**28%**、3回/週以上摂取群で**31%低下**し、**がん死亡リスク**は小魚を1-3回/月摂取群で**28%**、1-2回/週摂取群で**29%**、3回/週以上摂取群で**36%低下**しました。**循環器疾患死亡リスク**についても、低下する傾向が観察されましたが、確実な証拠は得られありませんでした。小魚を沢山食べる人は他の魚も沢山食べる傾向があるため、一般的な魚の摂取頻度（焼き魚、煮魚、刺身など）を統計学的に考慮した分析も行いましたが、本関連に大きな影響は見られませんでした。このことは小魚摂取が他の一般的な魚の摂取とは独立して死亡リスクの低下に関わっていることを示唆しています。

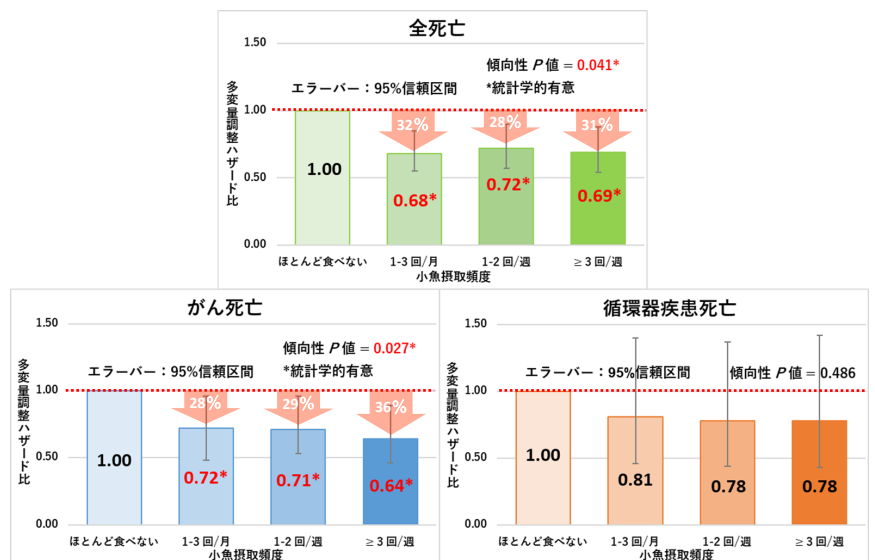


図1 女性の小魚摂取頻度と死亡リスクとの関連

図2は男性の小魚摂取頻度と死亡リスクとの関連を示しています。男性においても、**全死亡**と**がん死亡**のリスクが低下する傾向が観察されましたが、確実な証拠は得られませんでした。小魚摂取頻度により**循環器疾患死亡リスク**が低下する傾向はありませんでした。また、一般的な魚の摂取頻度を考慮した分析においても、本関連に大きな影響は見られませんでした。

本研究は、小魚を沢山食べる習慣が女性の全死亡およびがん死亡のリスクを低下させる可能性を示しました。私たちの普段の食事に小魚を多く取り入れることの重要性を提案しています。今後、他研究の一般集団でも本関連の再現性が確認されるのか、さらには小魚の摂取が死亡リスクを下げるメカニズムの解明が期待されます。

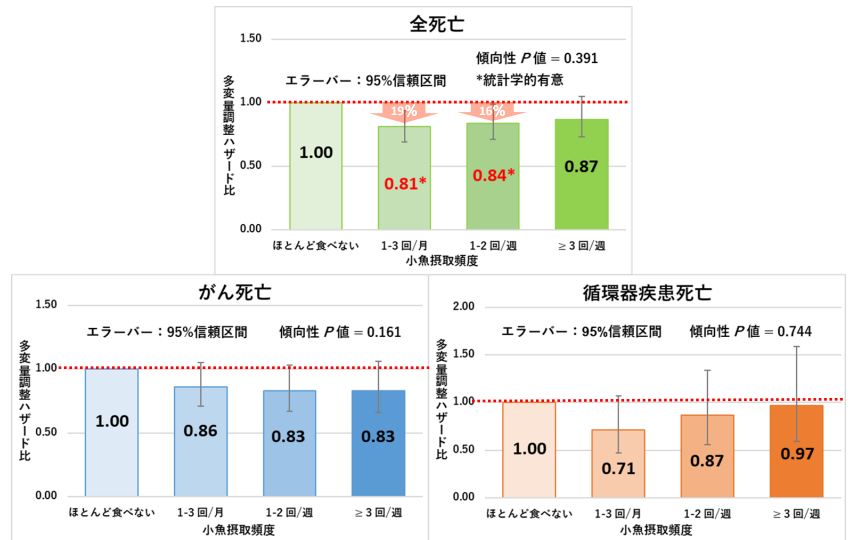


図2 男性の小魚摂取頻度と死亡リスクとの関連

出典: Chinatsu Kasahara, et al. Association between consumption of small fish and all-cause mortality among Japanese: the Japan Multi-Institutional Collaborative Cohort Study. Public Health Nutrition: 27(e135), 1–18

J-MICC Study 研究参加の状況

ジェイミックスタディは全国にある14研究機関が共同して実施しています。これまで10万人以上の方にご参加頂き、病気の予防に資するたくさんの研究成果を報告してきました。

(2024年12月時点)

研究機関名

千葉県がんセンター・神奈川県立がんセンター・静岡県立大学・
愛知県がんセンター・名古屋市立大学・名古屋大学・愛知医科大学・
滋賀医科大学・敦賀市立看護大学・京都府立医科大学・徳島大学・
佐賀大学・鹿児島大学・九州大学

事務局からのお知らせ

名古屋大学スタッフです。
J-MICC Study 静岡地区をどうぞよろしくお願いいたします。



研究に関する問い合わせ先：

◆名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学

〒466-8550 名古屋市昭和区鶴舞町65
TEL 052-744-2132 (担当：永吉)
FAX 052-744-2971

◆聖隷予防検診センター 健診看護課

〒433-8558 浜松市中央区三方原町3453-1
TEL 053-439-1131

田村高志（名古屋大学大学院医学系研究科予防医学分野 准教授、写真前列右）が J-MICC Study の中央事務局長、永吉真子（同分野 講師、写真前列中央左）が静岡地区の責任者です。

「健康状態のお尋ね」へのご回答など、日頃からの皆様の温かなご支援に感謝いたしますとともに、引き続きのご協力をよろしくお願い申し上げます。