

日本食パターンと抑うつ症状との関連 － 職域多施設研究（J-ECOH スタディ）－

【発表のポイント】

- 勤労者約 12,500 人を対象に、日本食パターンと抑うつ症状との断面的な関連を調べた。
- 白米、味噌汁、大豆製品、調理野菜、きのこ類、海藻、魚、緑茶などの摂取頻度が多い「伝統的日本食パターン」のスコアや、これに果物、生野菜、乳製品を取り入れた「改良型日本食パターン」のスコアが高いほど抑うつ症状が少ない傾向であった。
- 日本の伝統的な食パターンをスコア化し、抑うつとの関連について勤労者を対象に調べた初めての研究であり、日本食の傾向が強いほど抑うつが少ないことが示唆された。

【発表内容】

うつ病は、世界で約 2 億 8000 万人が抱えている身近な心の病であり、労働者の生産性低下や長期欠勤の原因として深刻な社会問題となっています。こうした中、心の健康を保つ手段の一つとして「食事」に注目が集まっています。欧米では、地中海食などの特定の食パターンが抑うつのリスクを下げることが報告されていますが、日本の伝統的な食習慣との関連については、これまで十分に検討がなされていませんでした。

こうした背景のもと、国立健康危機管理研究機構（JIHS）臨床研究センター疫学・予防研究部の三宅遥上級研究員、溝上哲也部長らの研究グループは、2018～2020 年度に職域多施設研究（J-ECOH スタディ）に参加した 5 つの企業の従業員約 12,500 人の生活習慣データについて、日本食パターンと抑うつ症状との関連を分析しました。

研究グループは、独自に開発した簡易食事調査票を用いて、対象者に食品や飲料の摂取頻度を尋ねました。白米、味噌汁、大豆製品、調理野菜、きのこ類、海藻、魚、塩分の多い食品、緑茶の摂取状況に基づいて、「伝統的日本食スコア」を作成しました。これに、日本人が不足しがちな食品（牛乳・乳製品、果物、生野菜）を追加し、白米を精製度の低い穀類に置き換え、塩分の多い食品の得点を反転させて、「改良型日本食スコア」を作成しました。これらの食品の摂取頻度が調査集団の摂取頻度の中央値を上回った場合を 1 点、下回った場合を 0 点とし（改良型スコアでは塩分の多い食品は中央値を下回った場合に加点）（表）、各食パターンの総得点（スコア）を計算しました。解析では、スコアの四分位（注 1）で群分けしました。抑うつ症状は CES-D 11 項目版（注 2）を用いて調べ、9 点以上を「抑うつ症状あり」と定義しました。食事以外の要因の影響をできるだけ取り除いて、食スコアと抑うつとの関連を解析しました。

調査参加者 12,499 人の 88% は男性、平均年齢は 42.5 歳であり、全体の 30.9% に抑うつ症状が認められました。解析の結果、いずれの食パターンにおいてもスコアが高い群ほど、抑うつ症状の有症率比（注 3）が段階的に低くなる傾向がみられました（図）。スコアが最も低い第 1 四分位群（Q1）と比べて、最も高い第 4 四分位群（Q4）では、抑うつ症状の有症率比が、伝統的日本食スコアで 0.83（95%信頼区間（注 4）：0.80-0.86）、改良型日本食スコアで 0.80（95%信頼区間：0.76-0.83）でした。抑うつとの関連は両食パターンで明らかな違いは認められませんでした。

本研究で観察された疫学的な関連を裏付ける生物学的なメカニズムがいくつか存在します。例えば、海藻、大豆製品、野菜に含まれる葉酸は、セロトニンやドーパミンといった脳内の神経伝達物質の合成を助けます。脂の多い魚に豊富な n-3 系脂肪酸には抗炎症作用があり、神経伝達物質の働きをサポートすることが知られています。緑黄色野菜、緑茶、納豆や味噌などの発酵食品に含まれる抗酸化物質は、脳に悪影響を与える酸化ストレスを軽減します。海藻、野菜、大豆製品、きのこ類に豊富な食物繊維は、腸内細菌のバランスを整え、抗炎症作用やセロトニン産生促進作用のある短鎖脂肪酸を増加させ、抑うつ症状を緩和します。日本食に特徴的な「うま味」成分が副交感神経を亢進させ、心理的な安定をもたらしている可能性もあります。

今回、勤労者を対象にした大規模な疫学研究により、日本食には心の健康を支える働きがあるという仮説を支持する結果が得られました。前向き研究による検証が必要ですが、日本人におけるエビデンス（科学的証拠）として、抑うつ予防に関する職域や地域での公衆衛生対策の一助となることが期待されます。

本研究成果は、2025 年 6 月 16 日に、Psychiatry and Clinical Neurosciences 誌にて公表されました。

表. 日本食スコアを構成する食品・食品群と加点基準

食品/食品群	伝統的日本食スコア	改良型日本食スコア
白米	2 回以上/日	—
精製度の低い穀類	—	3 回以上/週
味噌汁	5 回以上/週	5 回以上/週
大豆製品	3 回以上/週	3 回以上/週
野菜	5 回以上/週	1.7 サービング以上/日※
きのこ類	3 回以上/週	3 回以上/週
海藻	3 回以上/週	3 回以上/週
果物	—	3 回以上/週
魚類	3 回以上/週	3 回以上/週
牛乳・乳製品	—	5 回以上/週
塩分を多く含む食品	1 回以上/週	1 回未満/週
緑茶	1 杯以上/日	1 杯以上/日
合計点（満点）	9	11

※ 調理済みの野菜、生野菜、100%果物・野菜ジュースを含む

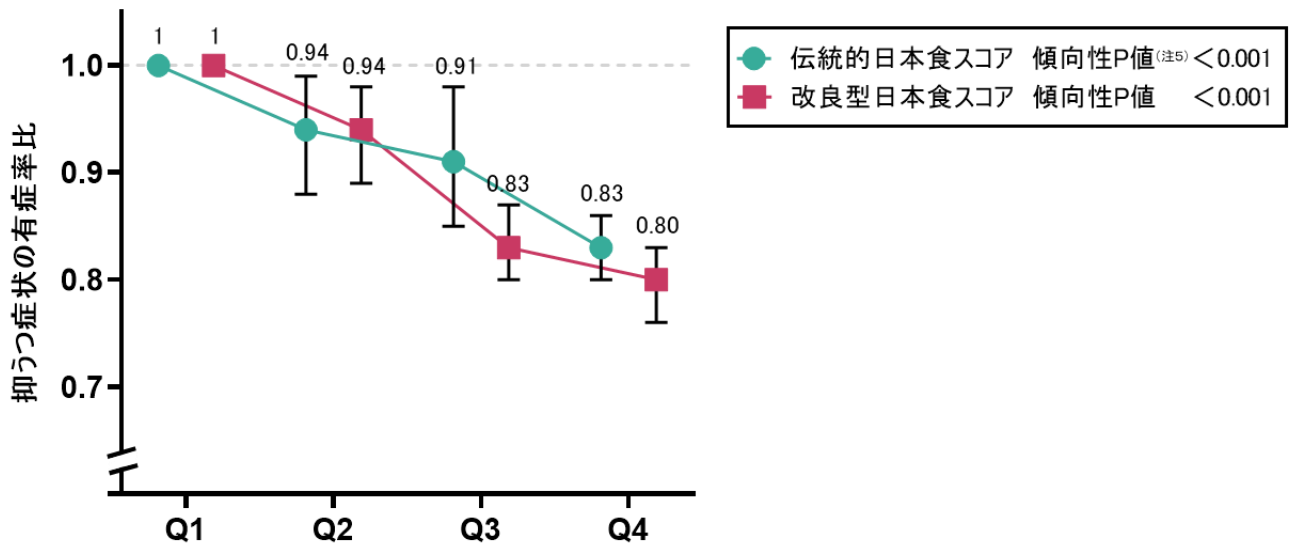


図. 伝統的日本食スコアおよび改良型日本食スコアと抑うつ症状の関連

横軸. 各スコアの四分位 (Q1 [低い] ~Q4 [高い])

年齢、性別、婚姻、教育歴、職位、勤務形態、残業時間、飲酒、喫煙、余暇の身体活動、睡眠時間、がん・心血管疾患・糖尿病の病歴、肥満度を調整し、施設間のばらつきを考慮して解析した。

【発表者・研究者等情報】

国立健康危機管理研究機構

臨床研究センター 疫学・予防研究部

溝上 哲也 (部長)

三宅 遥 (上級研究員)

【論文情報】

雑誌名: Psychiatry and Clinical Neurosciences

題 名: Association between the Japanese-style diet and low prevalence of depressive symptoms: Japan Epidemiology Collaboration on Occupational Health Study

著者名: Haruka Miyake*, Akiko Nanri, Hiroko Okazaki, Toshiaki Miyamoto, Takeshi Kochi, Isamu Kabe, Aki Tomizawa, Shohei Yamamoto, Maki Konishi, Seitaro Dohi, Tetsuya Mizoue

DOI: doi.org/10.1111/pcn.13842

【研究助成】

本研究は、一般財団法人労働衛生会館助成金、厚生労働科学研究費 (140202-01, 150903-01, 170301-01)、科学研究費助成金事業 (JP25293146, JP25702006, JP16H05251, JP20H03952)、国際医療研究開発費 (28-Shi-1206, 30-Shi-2003, 19A1006, 21A1020, 21A2013D, 22A1008) を受けて実施されました。

【用語解説】

(注1) 四分位

対象者を日本食スコアの分布に基づいて、できるだけ等人数となるよう4つのカテゴリーに分類したも

のです。本研究では、スコアが整数値であるため、各カテゴリーの人数は同じではありません。第1四分位は日本食の傾向が最も弱く、第4四分位は日本食の傾向が最も強いことを意味します。

(注2) CES-D 11 項目版

自己記入式の抑うつ評価尺度 (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) の短縮版です。過去1週間に感じた11の気分について「まったくない (0点)」から「ほとんどいつも (3点)」までの4段階で評価します。本研究では、9点以上 (33点満点) を「抑うつ症状あり」と定義しました。

(注3) 有症率比

特定の群における有症率 (症状を有する人の割合) が、基準群と比べて何倍であるかを示す指標です。本研究では、日本食スコアが最も低い群を基準群としました。有症率比が1より小さい場合は、当該群で抑うつ症状の有症者が少ないことを意味し、日本食が抑うつ症状に予防的であることを示唆します。

(注4) 95%信頼区間

統計的推定値がある範囲内に含まれる確率を示す指標です。95%信頼区間は「真の値が95%の確率でこの範囲にある」と解釈されます。信頼区間に1を含まない場合、その推定値は統計的に有意であると判断されます。

(注5) 傾向性P

ばく露の度合い (日本食スコアの高さ) が増すと、アウトカム (抑うつ症状) の割合が一貫して増加または減少しているかを示す指標です。傾向性Pが0.05未満の場合、その傾向が統計的に有意であると判断されます。

【問い合わせ先】

《研究に関すること》

国立健康危機管理研究機構 臨床研究センター 疫学・予防研究部
溝上哲也、三宅遥
電話：03-3202-7181

《取材に関すること》

国立健康危機管理研究機構 危機管理・運営局 広報管理部
E-mail: press@jihs.go.jp
<https://www.jihs.go.jp/>