

---

=====

qqqqqqqqqqqqqqqqqqqqww  
www

内容:ジャガイモの摂取と糖尿病のリスクとの関連:調理法が重要?

BMJ (Clinical research ed.). 2025 Aug 06;390:e082121. pii: e082121.

\*\*\*\*\*

追跡期間 5,175,501 人年において、2 型糖尿病の新規診断が 22,299 例確認された。BMI 値および糖尿病関連リスク因子で調整後、ジャガイモ総摂取量ならびにフライドポテト摂取量の多さは 2 型糖尿病のリスク増加と関連することが示された。総摂取量が 3 サービング/週増加するごとに 2 型糖尿病発症リスクは 5% (ハザード比[HR]:1.05、95%信頼区間[CI]:1.02~1.08)、フライドポテトが 3 サービング/週増加するごとに 20% (1.20、1.12~1.28)それぞれ増加した。一方、バイクドポテト・ボイルドポテト・マッシュポテトの組み合わせ(統合 HR:1.01、95%CI:0.98~1.05)およびポテト/コーンチップ(1.02、0.98~1.06)の摂取量 3 サービング/週増加は、2 型糖尿病との有意な関連は認められなかった。ジャガイモ 3 サービング/週を全粒穀物に置き換えると、2 型糖尿病発症率が低

下すると推定された。一方、白米に置き換えると、ジャガイモ全体、またはベイクドポテト・ボイルドポテト・マッシュポテトの組み合わせで2型糖尿病の発症リスク増加がみられた。

フライドポテトの摂取量の多さは2型糖尿病のリスク増加と関連していたが、ベイクドポテト・ボイルドポテト・マッシュポテトを組み合わせた場合は関連していなかった。また、ジャガイモを全粒穀物に置き換えるとリスクが低下する一方、白米に置き換えるとリスクが増加した



