

作成番号:0331

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会「会員向けメールマガジン」

号数:2025-331

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?

出典:Total and specific potato intake and risk of type 2 diabetes: results from

three US cohort studies and a substitution meta-analysis of prospective cohorts.

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

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40769531/>

ジャガイモの摂取と2型糖尿病のリスクとの関連について、米国・Harvard T.H. Chan School of Public Health の研究者らが、大規模前向きコホート研究等のデータを用いて解析した。その結果をBMJ誌2025年8月6日号に報告した。

3つの前向きコホート研究、Nurses' Health Study (NHS) の 1984~2020 年、Nurses' Health Study II (NHS II) の 1991~2021 年、Health Professionals Follow-Up Study (HPFS) の 1986~2018 年のデータ、合計 205,107 例を対象として、ジャガイモの摂取と 2 型糖尿病発症との関連について解析した。ジャガイモの総摂取量ならびに摂取形態(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、フライドポテト、ポテト/コーンチップ)別に、多変量 Cox 比例ハザードモデルを用いて解析した。

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、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(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



