International University of Health and Welfare
国際医療福祉大学

NEWS RELEASE

報道機関　各位

2026 年 11 月 19 日
学校法人　国際医療福祉大学

日本食と死亡リスクの関連を体系的に評価
～食品の組み合わせが鍵：魚・野菜・緑茶などの伝統的要素に、乳製品やコーヒーなどの現代的要素を合わせた食事の重要性を提案～

■概要

国際医療福祉大学大学院「食・栄養と健康」社会連携講座の研究グループは、日本人集団を対象とした 37 報の研究を整理し、「どのような日本食が健康と結びつくのか」を検討しました。

3 つの独立した日本のコホート研究、約 16.6 万人の統合解析により、日本食の特徴(注)への適合度が最も高い群では、最も低い群に比べ、総死亡リスクが相対的に 12%、心血管疾患死亡リスクが 18%低いことを示しました。がん死亡とは、統計的に有意な関連はありませんでした。

さらに、9 報 43 種類の食事パターンを比較したところ、健康との関係を考えるうえでは、単に「日本食に近い」食事パターンかどうかだけでなく、魚、野菜、大豆製品、乳製品、果物などをどう組み合わせて食べるかが重要であることが見えてきました。日本食の健康的な側面を正しく評価・活用するには、魚・野菜・大豆製品や緑茶などの「伝統的かつ健康的な食品」、漬物などの「塩分に注意したい伝統的な食品」、果物・乳製品やコーヒーなどの「現代の食生活で取り入れられた食品」を分けて検討する枠組みが必要であることを提案しました。

本研究成果は、栄養学の国際学術誌 Advances in Nutrition に 2026 年 10 月 15 日付でオンライン掲載されました。

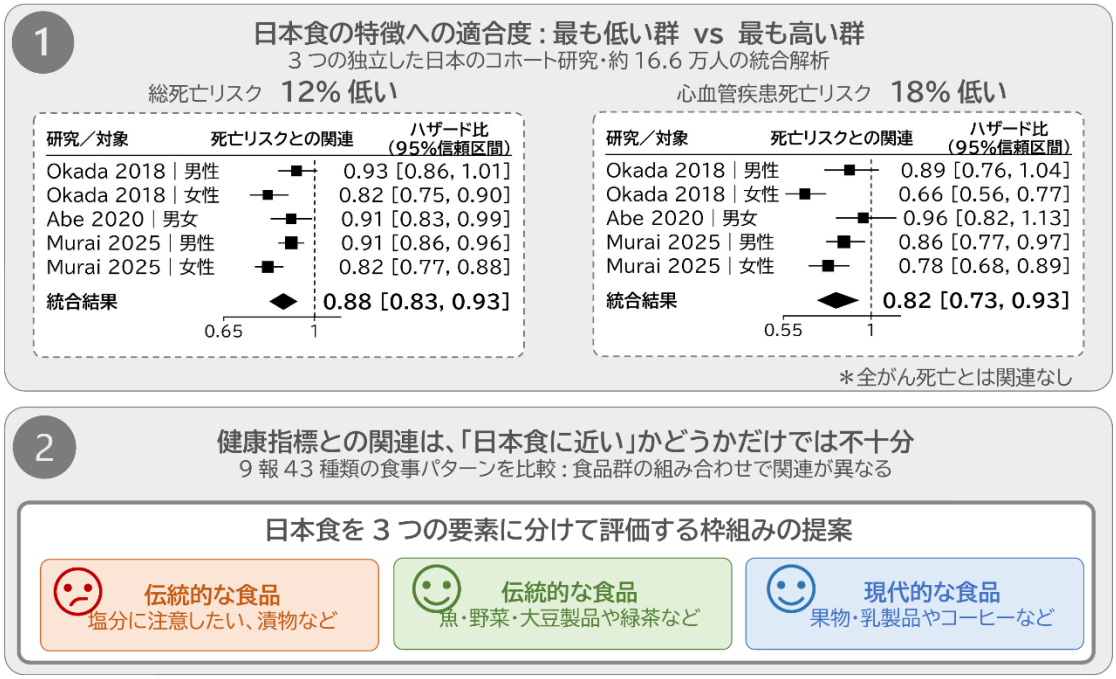
(注)本研究では、「日本食スコア」を用いた複数の研究結果をまとめて分析しました。日本食スコア(JDI-9 など)は、ごはん、みそ、魚介類、緑黄色野菜、海藻、漬物、緑茶などの摂取状況をもとに、日本食の特徴にどの程度沿った食事をしているかを点数で表す指標です。

■研究資金および利益相反

本研究は、味の素株式会社および株式会社 明治の出資による、国際医療福祉大学大学院「食・栄養と健康」社会連携講座において実施され、両社に所属する研究者も著者として参加しています。資金提供企業は研究デザイン、データ収集・解析、結果の解釈、出版の意思決定および原稿作成に関与していません。

■研究内容の詳細

国際医療福祉大学大学院「食・栄養と健康」社会連携講座 HP をご覧ください。
https://shoku-kenko-iuhw.jp/topics/publications/japanese-style-dietary-patterns/



■論文情報

【論文タイトル】Japanese-style dietary patterns, mortality, and selected cancer outcomes in Japanese populations: a systematic review integrating meta-analysis, food-group loading visualization, and qualitative synthesis

【著者】Tao Yu, Marina Yamagishi, Kota Okoshi, Shuhei Nomura, Naoko Yamamoto, Shoichiro Tsugane

【掲載誌】Advances in Nutrition（インパクトファクター12.7：2025 Journal Citation Reports）

【オンライン掲載日】2026 年 10 月 15 日

【DOI】10.1016/j.advnut.2026.100756

■お問い合わせ先
国際医療福祉大学 広報部
東京都港区赤坂 4－1－26
TEL:03-5574-3828
E-mail: press@ihwg.jp