

## 日本人小児における食事のグライセミック・インデックスおよびグライセミック・ロードと過体重のリスクとの関連：琉球小児健康調査

目的：小児期や思春期において食事のグライセミック・インデックス（GI）およびグライセミック・ロード（GL）が肥満に与える影響に関する疫学的知見は非常に限られており、特に非西洋諸国における情報はほとんど存在しないのが現状です。そこで、日本人小児を対象として、食事の GI および GL、さらに食物繊維摂取量と過体重との関連を検討しました。

対象：この横断研究の対象者は、15974 人の小児男女（6～11 歳、男子 7956 人、女子 8018 人）および 8202 人の思春期男女（12～15 歳、男子 3944 人、女子 4258 人）でした。

方法：食事摂取量の評価には、日本人小児用の自記式食事歴法質問票を用いました。申告された身長および体重の値から body mass index（BMI、kg/m<sup>2</sup>）を算出しました。過体重の定義には、International Obesity Task Force の性・年齢別の BMI カットオフ値（成人の BMI の 25 以上に相当）を用いました。

結果：対象者のうちの 13.2%が過体重と分類されました。食事の GI の平均値（標準偏差）は 63.0（3.1）、食事の GL の平均値は 85.0（12.4）/1000 kcal、食物繊維摂取量の平均値は 5.9（1.2）g/1000 kcal でした。考えられる交絡因子を調整したのち、食事の GL は、小児男子、小児女子、および思春期男子において、過体重のリスクとのあいだに統計学的に有意な正の関連を示しました。思春期女子においては食事の GL は過体重と有意な関連を示しませんでした。食事の GI および食物繊維摂取量については、どの集団においても有意な関連は観察されませんでした。

結論：高 GL 食は、日本人の小児男子、小児女子、および思春期男子において、過体重のリスクを高める

という可能性が、今回の大規模な横断研究によって示唆されました。

出典：Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Arakawa M. Dietary glycemic index and glycemic load in relation to risk of overweight in Japanese children and adolescents: the Ryukyus Child Health Study. *Int J Obes* 2011;35(7):925-36.

