Vegetarian Research
published by JSVR・www.jsvr.jp

Research News（論文紹介）

植物ベースの食事を摂取する成人の栄養素摂取量と肉食者の比較：システマティックレビュー

Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review

Nicole Neufingerl and Ans Eilander
Unilever Foods Innovation Centre, 6708 WH Wageningen, The Netherlands

Nutrients 14(1), 29 (2021); https://doi.org/10.3390/nu14010029

（紹介・抄訳）**いけや れいこ***

オランダの研究者らは、2000 年から 2020 年に発表された 147 の論文によって、肉食者、ベジタリアン、ヴィーガンを含む成人の様々な食事パターン間の栄養素摂取量の違いを定量化することを目的としたシステマティックレビューを発表した。ヴィーガンは、ビタミン B_{12}、カルシウム、ヨウ素の摂取量が最も少なく骨密度も低かったが、食物繊維、多価不飽和脂肪酸、総 n-3 脂肪酸、α-リノレン酸の摂取量は高かった。サプリメント等に関する教育を通じて、消費者がより栄養バランスのとれた持続可能な食事に移行するのを助けるための公衆衛生戦略の必要性を示している。

キーワード： 植物ベースの食事・食物摂取量・微量栄養素・栄養状態・ベジタリアン・ヴィーガン

2019 年、EAT ランセット委員会報告書は、地球上の人間の健康と環境の持続可能性を最適化するための単一の最強の手段としての食物の重要性を提唱し、持続可能な解決策として健康食を提案した。同様に、国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）による持続可能で健康的な食事のための指導原則は、同年に開始された。植物ベースの食事には、セミベジタリアン、フレキシタリアン、ペスコベジタリアン、ラクトオボベジタリアン、ヴィーガンなどのさまざまな形態が含まれる。保健機関は、果物、野菜、豆類、全粒穀物、ナッツが豊富で、畜肉が少なく、乳製品、卵、鶏肉、魚が適度で、健康と環境の両方に有益な、より植物ベースの食事を強く推奨している。2000 年から 2020 年に発表された観察研究と介入研究の系統的レビューは、植物ベースの食事を摂る成人の栄養素摂取量を肉食者のそれと評価するために実施された。文献検索では、1406 件が検索され、全論文スクリーニングの後、141 の個々の研究について報告する 147 の論文が含まれていた。

栄養素の平均摂取量を計算し、食事基準値にベンチマークした。微量栄養素の状態について、バイオマーカーの平均濃度を計算し、食事群間で比較した。141 件の研究のほとんどはヨーロッパ、南東アジア、北米のものだった。タンパク質摂取量は、肉食者と比較して植物ベースの食事療法を受けている人々の方が低かったが、推奨摂取レベルの範囲内では十分であった。肉食者と比較してベジタリアンやヴィーガンは、食物繊維、多価不飽和脂肪酸、総 n-3 脂肪酸、α-リノレン酸、

Vegetarian Research **Vol. 23, 17-18 (2022)**

*Reiko Ikeya ; ローヴィーガン研究家・認定 NPO 法人日本ベジタリアン協会理事
E-mail: reiko-rawvegan@jpvs.org

©2022 The Japanese Society for Vegetarian Research

葉酸、ビタミン C、ビタミン E、マグネシウムの摂取量が高かったのに対し、エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)の摂取量は低かった。ビタミン B_{12}、ビタミン D、鉄、亜鉛、ヨウ素、カルシウムなどの摂取量は、肉食者と比較して植物ベースの食事パターンにおいては一般的に低かった。ヴィーガンは、ビタミン B_{12}、カルシウム、ヨウ素の摂取量が最も少なく、骨密度も低かった。肉食者は、食物繊維、多価不飽和脂肪酸、α-リノレン酸、葉酸、ビタミン D、ビタミン E、カルシウム、マグネシウムの不十分な摂取のリスクがあった。ヴィーガン、ベジタリアン、肉ベースの食事を含むすべての食事パターンに関して、それぞれ栄養不足があった。

植物ベースの食事は一般的に健康と環境にとって優れているため、多様な栄養価の高い植物性食品、食品の栄養強化、そしておそらくサプリメントに関する教育を通じて、消費者がより栄養バランスのとれた持続可能な食事に移行するのを助けるための公衆衛生戦略の必要性を示している。