

日本食パターンと抑うつ症状の関連： J-ECOHスタディ



国立健康危機管理研究機構
臨床研究センター 疫学・予防研究部
三宅 遥

研究背景

魚^(Li F, et al. 2016)、大豆製品^(Zhang T, et al. 2022)、緑茶^(Yaegashi A, et al. 2022) など、日本食に多く含まれる個別の食品については、精神的健康との関連を示す報告がある。一方で、日本食全体の食事パターンと抑うつ症状との関連については、依然として明らかではない。

日本食の特徴

一汁三菜をベースとして、白米を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずを組み合わせる食生活



日本人の栄養課題

- ① 塩分が多い
- ② カルシウム摂取量が少ない
- ③ 穀類由来の食物繊維が少ない



目的

事前定義型の「伝統的日本食パターンスコア」と、その栄養面を補った「改良型日本食パターンスコア」を開発し、抑うつ症状との横断的関連を検討する

方法

研究対象者

J-ECOHスタディの一環として2018年度～2021年度に実施した質問紙調査（共通調査）に参加した施設（5社）の従業員**12,499**名



調査方法

- ・ 食事摂取頻度質問票を用いて、21の食品項目と7つの飲料項目について最近1ヶ月の摂取頻度を尋ねた
- ・ 抑うつ症状はCES-D11項目短縮版を使用し、**33点満点中9点以上を抑うつ症状あり**と定義



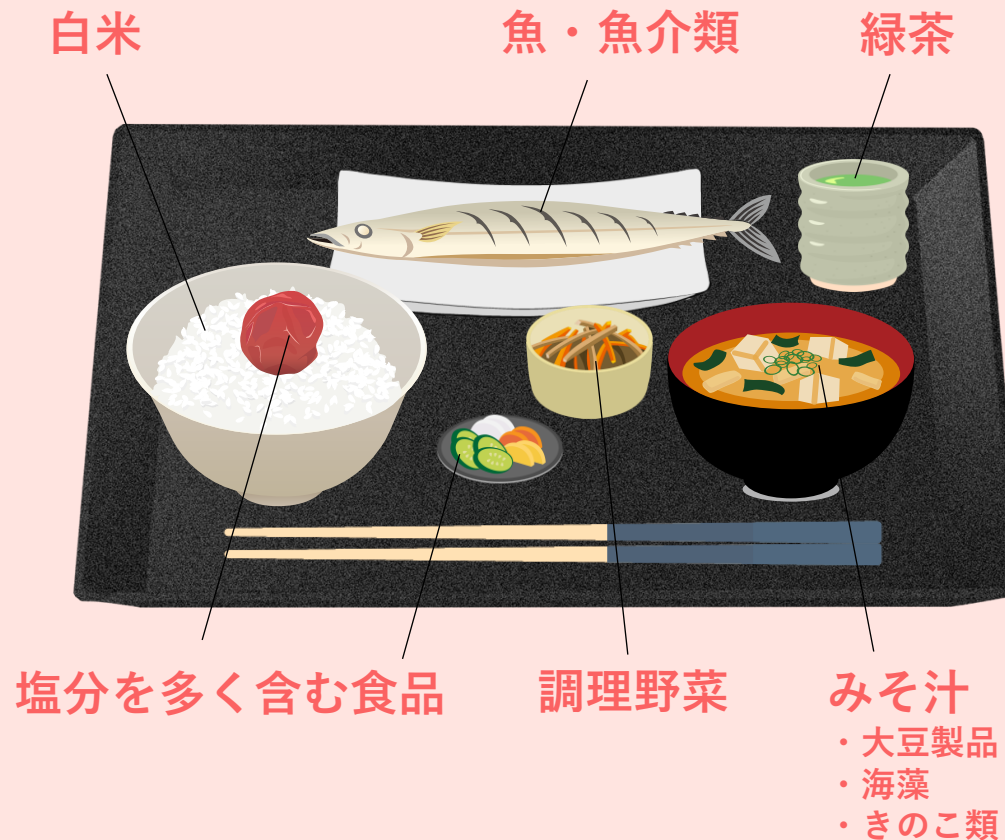
解析

施設をランダム効果としたマルチレベルポアソン回帰分析により、日本食スコア遵守度の四分位別**抑うつ症状の有症率比**と**95%信頼区間**を算出



日本食スコア構成要素

① 伝統的な日本食パターンスコア



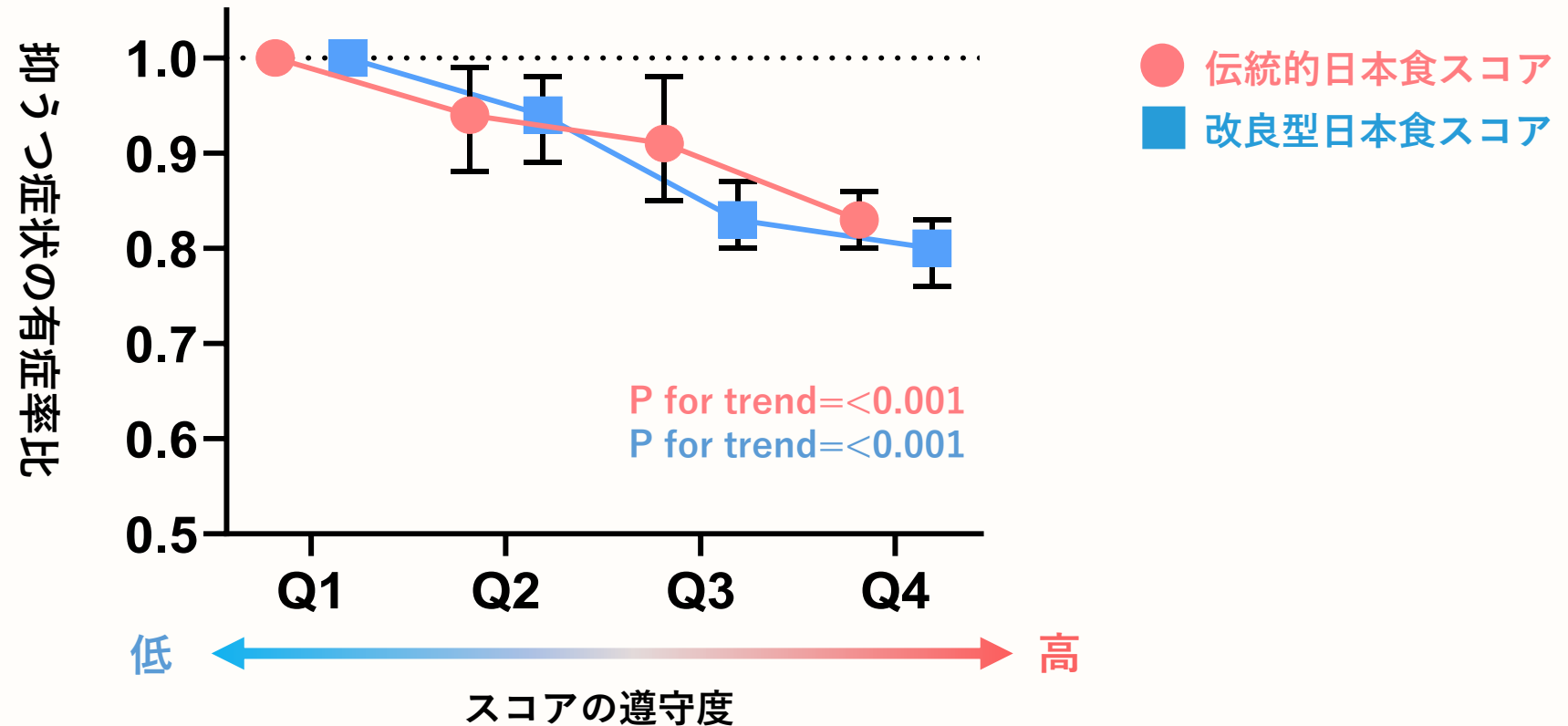
② 改良型日本食パターンスコア



結果：日本食スコア遵守度と抑うつ症状



伝統的・改良型日本食スコアの両方で、
遵守度が高くなるほど、抑うつ症状の有症率比が下がる傾向がみられた



年齢、性別、飲酒、喫煙、余暇運動、教育歴、職位、残業時間、勤務形態、婚姻状況、BMI、睡眠時間、CVD・がん・糖尿病の現病/既往歴を調整

結論



本研究では、日本人労働集団において伝統的・改良型日本食パターンの両方で、食事パターンの遵守度が高いほど抑うつ症状の有症率比が低いことと関連していた



両スコアであまり違いが見られなかった理由として、葉酸やn-3系脂肪酸、抗酸化物質、食物繊維など抑うつに予防的に働く可能性がある栄養成分が両方の日本食パターンに同程度含まれていたことが考えられる

■論文

Psychiatry and Clinical Neurosciences / Volume 79, Issue 8 / pp. 473-480

Regular Article | [Open Access](#) | 

Association between the Japanese-style diet and low prevalence of depressive symptoms: Japan Epidemiology Collaboration on Occupational Health Study

[↗ This article relates to: >](#)

Haruka Miyake BA , Akiko Nanri PhD, Hiroko Okazaki MD, PhD, Toshiaki Miyamoto MD, PhD, Takeshi Kochi MD, Isamu Kabe MD, PhD, Aki Tomizawa MD, Shohei Yamamoto PhD, Maki Konishi, Seitaro Dohi MD, PhD, Tetsuya Mizoue MD, PhD ... [See fewer authors](#) ^

PMID : 40524496
DOI: 10.1111/pcn.13842



■メディア掲載

朝日新聞デジタル記事：

朝日新聞

高市政権 バレスチナ情勢 速報 朝刊 夕刊 連載

トップ 社会 経済 政治 国際 スポーツ オピニオン IT・科学 文化・芸術

2 か月間無料で有料記事が読み放題！30周年キャンペーンの詳細は

朝日新聞 > 記事

日本食よくとる人、抑うつ症状少なく 神経活動の働きをサポートか

 有料記事
田村建二 2025年7月22日 6時00分

     ...

[list](#) 3

コメントプラス  辛殿なめ子さんから3件のコメント  



伝統的日本人食メニューの例。手前右から時計回りに、夏野菜の焼き浸し、豆腐とシメジとワカメのみそ汁、白米ごはん、梅干しと漬けもの、納豆、緑茶、プリの照り焼き 

あなたの知性タイプ  **myIQ** はどれほど知っていますか？

あなたの知性タイプ     

ふだんの食事で、大豆製品や野菜、魚など、伝統的な日本食をよくとる人は、その割合が高いほど、抑うつ症状が少ない傾向にあるとする研究結果を、国立健康危機管理研究機構などのチームが専門誌で発表（<https://doi.org/10.1111/pcn.13842>）した。

