

JPHC Study

「多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」

- 大豆を摂取すると糖尿病リスクは低下
→肥満や閉経後の女性で効果が高い
- 魚を食べると糖尿病リスクは低下
→魚に含まれる脂肪酸がインスリン感受性を改善
- 野菜を食べると糖尿病リスクが低下
→男性で影響が大きい
- 清涼飲料水が糖尿病の発症を増やす
- アルコールを飲み過ぎると糖尿病リスクは上昇
- 赤身肉を多く食べる男性で糖尿病リスクが上昇
→コレステロールや卵は影響なし
- 健康診断で空腹時血糖値が100mg/dLを超えた人は要注意