

年 組 名前：

ラーメンを食べる頻度と死亡リスク
(山形大などの研究結果)

「週3回以上」は「週1~2回」と比べて死亡リスク1.52倍の傾向
↓
塩分過多の可能性?



山形大医学部と県立米沢栄養大の共同チームが研究した。対象者の食べる頻度を「月1回未満」「月1~3回」「週1~2回」「週3回以上」の4段階に分類。

ラーメンを週3回以上食べる人は、週1~2回より死亡リスクが1.52倍高い傾向にある。山形大などのチームが8月、山形県に住む40歳以上の6725人を対象に追跡調査した研究結果を国際科学誌に公表した。原因の一つに塩分の取り過ぎが考えられるという。全国屈指の消費量で知られる県での研究だけに、ラーメン好きの関心を集めそう。

山形大医学部の今田恒夫教授(公衆衛生学)によると、基準とした「週1~2回」と比べた場合、最多頻度の「週3回以上」では死亡リスクが1.52倍。最少頻度の「月1回未満」は1.43倍高いとの結果となった。ただし、いずれも傾向であり断定はできないとしている。頻度が少ない人も高リスク傾向だったことに関し、研究チームは、メカニズムは不明だが高血圧や糖尿病の人がラーメンを控えている可能性があるとした。また70歳未満に限った場合、週3回以上食べた人は週1~2回より死亡リスクが2.20倍高かった。年齢に関係なく飲酒習慣がある人では2.71倍だった。この二つは傾向ではなく統計的にも高いと言えるという。

今田教授は「食べると必ず危険ということではないう指摘。健康的に楽しむ方法として、スープを全部飲み干さないことや、他の食事で栄養バランスを取るなどが大切だ」とした。

約4年半の追跡期間中に何人死亡したかを数え、血圧や血糖値などを加味して結果を補正した。

山形大医学部の今田恒夫

山形大研究

「週3回ラーメン」危険?

死亡リスク 週1~2回の1.5倍

(2025年8月24日付 山梨日日新聞 23面)

問1

山形大などのチームが、ラーメンの食事回数による死亡リスクの調査結果を公表しました。その調査対象者を答えてください。

.....

問2

山形県とラーメンには、どのような関係がありますか。

.....

問3

結果から、週3回以上食べる人は、週1~2回より死亡リスクが高い傾向となりました。その原因として、なにが考えられると発表しましたか。

.....

問4

山形大の教授は、健康的に楽しむには、なにが大切と話していますか。

.....