

# 鹿児島県垂水市高齢者の酢酸摂取状況と健康の関係

○叶内宏明<sup>1</sup>、山下三香子<sup>2</sup>、改元香<sup>3</sup>、窪菌琢郎<sup>4</sup>、赤崎雄一<sup>4</sup>、  
竹中俊宏<sup>5</sup>、桑波田聡<sup>5</sup>、郡山千早<sup>6</sup>、大石充<sup>4</sup>

(<sup>1</sup>鹿大院・共同獣医、<sup>2</sup>鹿短大・生活科、<sup>3</sup>鹿児島女子短大・生活科、<sup>4</sup>鹿大院・医歯学・  
心臓血管・高血圧内科、<sup>5</sup>垂水中央病院、<sup>6</sup>鹿大院・医歯学・疫学・予防医)

## [目的]

食酢摂取が血圧を低下することがヒト介入試験で報告されている。一方、横断的に食酢の摂取状況と血圧の関係を報告した論文はこれまでにない。本研究では垂水市在住高齢者を対象に食酢および黒酢摂取状況と血圧の関係を横断的に解析することを目的とした。

## [方法]

垂水市に在住する65歳以上に垂水研究へ参加を呼びかけ、380名（男性97名平均年齢75歳、女性283名平均年齢76歳）が参加した。食事調査は簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）を用いて実施した。食酢の摂取状況は主食、主菜、副菜、サラダ、付け合せに利用した頻度、また黒酢飲料の利用の有無と摂取頻度を調査した。身長、体重および血圧の測定ならびに医師による問診が行われた。

## [結果]

本地域男性の63%、女性の72%が酢を好むと回答した。食酢は副菜およびサラダとして利用する頻度が高く、週に2~3回以上食べている割合は男性63%、女性62%であった。副菜摂取頻度と各栄養素の摂取に関連はなかったが、サラダとして食酢を多く摂取する群は食物繊維の摂取量が多かった。食酢の摂取頻度と食塩摂取に関する関係は認められなかった。血圧との関係では、男性において食酢を副菜として摂取する頻度が高くなるほど拡張期血圧が低くなった。週に2回以上黒酢飲料（125mLパック）を利用する割合は男性75%、女性52%であった。収縮期血圧において男性では黒酢飲料を全く利用しない群（ $142 \pm 18$ mmHg）に比べて、利用している群（ $132 \pm 14$ mmHg）で有意に低かった。女性では黒酢飲料を全く利用しない群（ $136 \pm 16$ mmHg）と利用している群（ $135 \pm 15$ mmHg）の間に差は認められなかった。

## [結論]

男性において副菜摂取頻度もしくは黒酢飲料を摂取した群において血圧が低いことと関係が認められた。