

トピックス

ヒト対象ビタミン研究に関する第3回研究自由集会の報告

Report of the 3rd Voluntary Meeting on the Clinical and Epidemiological Vitamin Research

研究自由集会はヒト対象ビタミン研究の発展、研究者の横のつながりを目指すもので、第75回大会(2023年)に第1回を開催した。前例のない企画であったが、松浦達也前会長からは理解のある温かいお言葉を賜り、白川仁大会委員長もプログラムに余裕のない中でご配慮くださり、学会事務局からも、学会ホームページやプログラムへの掲載など、サポートを頂いた。「ヒト対象研究に関心のある方」の参加をお願いしたところ、ヒト対象研究者だけではなく、基礎研究者や企業の方など、多彩なメンバーがご出席くださいました¹⁾。第76回大会(2024年)には内藤裕二大会委員長、今年度の第77回大会においても今井浩孝大会委員長のご高配を頂いて、第2回・第3回を開催することができ、毎回30名近くの方にご参加頂いた。この間、日本ビタミン学会でも昨年度からヒューマンニュートリションアワードが設けられ、ヒト対象研究の重要性も少しずつ認識が高まっている機運にある。今年度はシンポジウム1「日本人の食事摂取基準」改定に際しての課題とは?ビタミンを中心に考える」を題材に、参加者でディスカッションを行った。今回は、従来のプレゼンテーションに引き続いで議論を行うというスタイルではなく、全くのフリートークの場としたところ、参加者から多数の課題や疑問が挙げられた。今後のヒト対象ビタミン研究に関して、示唆するところがありと考え、その概要と質疑について報告する。

1. 日本人の食事摂取基準の対象者(方向性)とは
健康の増進なのか疾患予防なのか、どの方向を目指して策定が進められているのかがみえない。やはり、明確な方針を立てて策定が進められるべきである。
(発表者より)栄養素によって、欠乏レベルの回避に留まるものも一定数ある。また、健康増進となつた場合に、何をアウトカムとするのかが課題となる。また、食事摂取基準の策定期間が短いこともあります。十分にすべての栄養素についてバランスアップできる状況にはなく、致し方なくこれまでのエビデンスを引用せざるを得ないというのも否

めない状況である。

2. 生体指標について

健康増進の観点でいくと、未病の状態、つまり潜在的不足状態を明らかにすることが必要であり、その役割を果たすのが生体指標である。

①日本人のデータが乏しい

健康診断の項目に入れ込むことができれば、単なるデータ採取にとどまらず、ビタミンへの関心を一般人に普及できる可能性もある。

②測定精度管理の必要性

測定法が異なると大きな誤差が生じることが明らかである。大規模データを採取するためにも、外的測定精度管理を進める必要がある。

3. 今後求められる研究等の課題

①データライブラリーの構築

これまでの策定で蓄積された論文の網羅的ライブラリーを作成してほしい。諸外国のような形でエビデンスレベルも付す形で公開してほしい。

②古い研究を引用する妥当性

食生活が多様化し、引用されているコホート研究とは随分と食生活が異なっている。現代にフィットしないデータを引用することが妥当であるとは思えない。

③国内在住の外国人への対応

日本にも外国人が以前より多くなっており、日本人だけを対象とした基準で良いのかも考える時期ではないか。

④食事調査法の問題

大規模コホート研究の多くには、食物摂取頻度法(FFQ)が用いられているが、この方法では摂取量の絶対値は与えられない。秤量記録法ないしは24時間思い出し法が摂取絶対値を与える方法である。しかし、秤量記録法は一般の方にはかなりの負担を強いることになる。そこで、栄養士会会員及びその家族に秤量食事調査および

健康診断の結果などを収集に協力を仰ぎ、管理栄養士を対象にした日本人の食と健康疫学調査の実施が必要と提案された。

また、秤量記録法の難しさは明らかであり、食事調査を新しい技術の利用やオンライン化などを図る必要があると提案された。

⑤国民への啓発活動

日本人の食事摂取基準が策定されても、なかなか一般には普及しない。何をどれだけ食べればよいのかを、誰もが分かる形で広める取り組みも行うべきである。また、日本食が諸外国よりも優れているという思い込みが蔓延しているが、実際には中国や韓国、アメリカの方が日本人よりも野菜摂取量が多いという報告もある。そのような事実をつまびらかにし、国民自身が健康増進に取り組むきっかけを与えていくことも必要である。

4. 研究費の獲得について

栄養研究には国の大型の研究資金が獲得しにくく状況にある。しかし、今後は学会主導の形で大型研究費を獲得し、食事調査と生体指標がそろった栄養学研究を進めていくことも重要である。経産省などは額面の大きな研究課題を持っているが、方向性の自由度が低いという話もある。しかし、自らが研究計画をし、厚労省などに直接話を持ち込むようなはたらきかけも必要である。

5. 日本ビタミン学会から提言する望ましいビタミン摂取量の作成(日本人の食事摂取基準とは異なるコンセプトの推奨量)

日本人の食事摂取基準はあくまでも通常の食事から摂取できる量がベースとなっている。しかし、耐容上限量よりはるかに低い値であるが、通常の食事からは摂取しにくい量で疾患予防に有効性がみられるようこともある。そのような研究も対象とした日本ビタミン学会独自の「望ましいビタミン摂取量」などを作成してはどうか(主として業界の方からのご意見)。栄養機能表示なども、あくまでも食事で不足する分を補うという日本人の食事摂取基準の考えに縛られている。しかし、安全性が担保された量の中ではあるものの、食事で摂るには非現実的(例えば目的とするビタミンを通常の食品で摂取するには、目的の栄養素以外の栄養素、エネルギーを必要以上に摂取すること)な摂取量が望ましいということも十分ある。日本人の食事摂取基準のコンセプト、また、社会での位置づけ(例:

給食管理の基準としての役割)とは異なる積極的な疾患予防のための「望ましいビタミン摂取量」を学会主導で提言する意義がある可能性もある。

いずれも通常のシンポジウムの質疑応答では議論できないような、しかし極めて重要な内容についてのディスカッションがなされた。日本人の食事摂取基準を軸に展開するとしていたが、日本人の食事摂取基準に止まらずヒト対象の栄養学をどのように進めていくべきか、どのように社会に還元していくべきかといった栄養学研究の本質的な課題に迫る内容であった。興味深いのは研究、臨床、企業のそれぞれの立場での考え方を交わせたことである。会の終了後に、参加者同士で活発なやり取りがされており、この会をきっかけに新たな一歩が踏み出されることが期待される。

本研究会は引き続きの開催も予定しているが、実際に新たなプロジェクトが始動できるような仕組みづくりも検討する必要があると思われる。是非とも本学会の皆さまのご意見も反映させながら新たな展開を図ればと思う次第である。

Key words: Clinical research, Biomarker, Research challenges, Research funding, Desirable Vitamin Intake Levels

¹Department of Nutrition, Graduate School of Human Life and Ecology, Osaka Metropolitan University

²Faculty of Health and Nutrition, Osaka Shoin Women's University

³Research Support Center, Shizuoka General Hospital
Akiko Kuwabara¹, Misora Ao², Kiyoshi Tanaka³,
Hiroaki Kanouchi¹

¹ 大阪公立大学大学院生活科学研究科,

² 大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科,

³ 静岡県立総合病院リサーチサポートセンター

棄原 晶子¹, 青 未空², 田中 清³, 叶内 宏明¹

利益相反自己申告：申告すべきものなし

(2025.7.24 受付)

文 献

- 1) 田中清 (2023) ヒト対象ビタミン研究に関する研究自由集会の開催報告. ビタミン **97**, 515–516