

最新研究で判明した
女性にのみ表れる効果

納豆で不整脈リスク半減

心房細動



リニツク（東京都）院長の今村泰
崇先生だ。

心房細動は、不整脈の患者の中
でもっとも多い病気。推定患者数
が100万人の身近な病気だ。

「主な症状は心臓がバクバクした
り、脈が乱れたりすること。自覚
症状がないケースもあり、最近で
はスマートウォッチの警告を受け、
診察される患者さんもあります」（今
村先生、以下同）

この心房細動に関して今村先生
が注目しているのが、国立循環器
病研究センターが、30～90歳の男
女5千288人を対象に、平均12・6
年追跡調査して、25年11月に発表
した論文だ。

「論文によると、納豆や豆腐、味
噌、醤油など大豆食品の摂取量を
3段階に分けて調べたところ、も
っとも食べるグループと、もっと
も食べないグループの有病率に差
は生じませんでした。

ところが女性の場合、納豆をも
っとも食べないグループ（1日平
均0.9g）と比べ、もっとも食べて

いるグループ（1日平均15・33g）
は、心房細動のリスクが56％低い
という結果でした。

また、大豆食品に豊富に含まれ
ているビタミンKも、もっとも多
く摂取するグループは、もっとも
少ない人に比べて約67％リスクが
低かったのです」

イソフラボンが女性ホル モンの働きを補って

納豆は一般的に1パック40～50
gだから、3日で1パックを食べべ
ている女性は、心房細動のリスク
が半減していたことになるのだ。

また、今回の研究で興味深いの



心房細動は脳梗塞など深刻な病気の原因に

は、男性では有意な差がなかった
こと、女性でも効果が示されたの
が豆腐ではなく納豆だったことだ。

「男女差は、女性ホルモンが関連
している可能性があります。納豆
に含まれるイソフラボンは、エス
トロゲンと似た作用をもたらしま
す。閉経してエストロゲンの分泌
が減少した女性が納豆を食べれば、
イソフラボンがその働きを補って
くれると考えられます」

なお、豆腐にもイソフラボンが
含まれているが、今回の研究では
効果が認められなかった。

「豆腐と違い、納豆は発酵食品で
あることが関係しているのかもしれ
ませんが、はっきりとした因果
関係はわかりません」

もちろん、納豆だけで健康が保
証されるわけではないし、一部、
納豆と相性の悪い薬もあるので注
意が必要だという。

「しかし、納豆は安価で、日常的
に取り入れやすい食材。『女性』
が『納豆』を食べる健康習慣は、
アリなのではないでしょうか」
3日で1パックの納豆で不整脈
を遠ざけよう。