

# ラーメンと健康について

～山形コホート研究の結果から～

## はじめに

ラーメンは多くの人に親しまれている食べ物ですが、塩分が多いことが知られています。今回の研究では、ラーメンをよく食べる人の健康リスクについて調べました。ここでは、その結果を一般の皆さまにわかりやすくご紹介します。

## 結果のまとめ

「ラーメンを食べると必ず危険」ということではありません。  
ただし、塩分が多い食べ物なので、**食べすぎない・スープを控える・バランスの良い食事**を心がけることが、健康のために大切です。

---

## Q&A: 研究のポイント

Q1. ラーメンを週3回食べると死亡リスクが上がるのですか？

A. 研究では、週3回以上食べる人で死亡リスクがやや高い傾向が見られました。ただし、全体としては「明確に危険」と断定できる結果ではありませんでした。

---

Q2. ラーメンを食べると危険なのでしょうか？

A. すぐに「危険」とは言えません。ラーメン自体だけでなく、ラーメンをよく食べる人に多い生活習慣（塩分のとりすぎ、飲酒、喫煙など）が影響している可能性があります。

---

**Q3. 特に注意が必要なのはどんな人ですか？**

A. 研究では、次のような人たちでリスクが高い傾向がありました。

- 男性
  - 70 歳未満の方
  - スープを半分以上飲む方
  - お酒をよく飲む方
- 

**Q4. ラーメンはどのくらいなら安心して食べられますか？**

A. 週に数回程度であれば、すぐに危険ということはありません。ただし、毎日のように食べる習慣は控えた方が安心です。

---

**Q5. 健康的に楽しむにはどうすればいいですか？**

- スープを全部飲み干さない
  - 野菜や魚など、ほかの食事で栄養バランスをとる
  - 塩分のとりすぎに注意する
- 

**Q6. ラーメン以外の麺類(うどん・そば)は大丈夫ですか？**

A. うどんやそばはラーメンより塩分が少ない場合が多いです。ただし、つゆをたくさん飲むと塩分過多になる点は同じなので、やはりスープを控えることが大切です。

---

**Q7. 即席ラーメン(インスタント)も同じですか？**

A. インスタントラーメンも塩分が多い傾向があります。今回の研究は外食のラーメンも含んでいますが、インスタントも塩分や脂質が高いため、食べすぎには注意が必要です。

---

**Q8. 「週に 1〜2 回」が一番安全ということですか？**

A. この研究では、週 1〜2 回食べる人の死亡リスクが最も低い傾向でした。ただし

「その回数なら必ず安全」という意味ではなく、食生活全体のバランスや生活習慣が大切です。

---

**Q9. スープを残せばリスクは下がりますか？**

A. はい。研究でも「スープを半分以上飲む人」でリスクが高くなる傾向が示されました。スープを控えるだけで塩分摂取量を大きく減らせます。

---

**Q10. ラーメン好きでも健康でいるための工夫は？**

- ・ スープは残す
  - ・ 野菜やトッピングで栄養バランスをとる
  - ・ 食べる頻度を控えめにする
  - ・ 塩分を減らしたラーメンを選ぶ
- 

**Q11. ラーメンを全く食べない方がいいのでしょうか？**

A. いいえ、完全にやめる必要はありません。楽しみとして食べるのは問題ありません。大切なのは「食べ方」と「頻度」です。

---