

* 青色の数字は失う健康寿命の時間(分)、赤色の数字は増える健康寿命の時間(分)です。

ビーフステーキ(焼き肉またはステーキ、赤身のみ)	-7.0
牛ひき肉(調理済み)	-7.8
ポークチョップ(スモークまたは生ハム、調理済み)	-26.2
ポークロースト、ロース、調理済み、赤身のみ	-6.5
豚肉のベーコン、生・燻製・熟成	-6.4
ポークソーセージ	-22.2
ハム	-28.5
鶏肉または七面鳥のローフ	-28.1
魚フライ	5.5
ナマズフライ	1.0
サーモン(油を使い焼く)	16.0
牛肉のブルゴーニュ風	-5.8
ハムまたはポークのバーベキューソース添え	-9.5
海老カレー	3.3
牛肉を使ったミートローフ	-8.6
サーモンケーキまたはサーモンパテ	28.6
ツナサラダ(マヨネーズを使用)	5.7
チーズバーガー(ミディアム)ファストフード/レストランから	-6.3
チーズバーガー、ミディアム	-6.2
ダブルチーズバーガー	-8.8
ミートボールとスパゲッティソースのサブマリンサンドイッチ	-5.2
ローストビーフサンド	-8.5
チキンパティのサンドイッチ、レタスとスプレッド付き	-15.3
ターキー・サブマリン・サンドイッチ、チーズ、レタス、トマト、スプレッド付き	-21.4
チーズ、レタス、トマト、スプレッドを使用したコールドカットサマリンサンドイッチ	-36.3
フランクフルトソーセージまたはホットドッグサンドイッチ、牛肉、白いパン	-36.1
フランクフルトソーセージまたはホットドッグサンドイッチ、牛肉、マルチグレイパン	-22.7
ビスケットに卵、チーズ、ソーセージ	-10.4
卵白オムレツ、スクランブル、またはフライ、油を使用したもの	-2.6

【図表1】 参考：各食品と健康寿命の増減①

研究結果を基に筆者作成