

*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。

リマ豆、乾燥、調理済み、調理時に油脂を加えていないもの	10.3
ビント、カリコ、またはレッドメキシコ豆、乾燥、調理済み、調理時に脂肪を加えていないもの	10.4
ペイクドビーンズ、ベジタリアン	8.3
リフライビーンズ、レストラン	11.5
フムス、プレーン	6.1
ピーナッツ、ドライロースト、塩	25.5
ピスタチオナッツ、塩	25.3
ピーナッツバター	23.9
ピーナッツバターとゼリーのサンドイッチ、白パン	28.6
シリアルまたはグラノーラバー	3.4
栄養バーまたは食事代替バー	2.8
塩味スナック	0.7
パンケーキ、プレーン	-2.8
オートミール、調理済み、レギュラー、調理中に脂肪を加えていないもの	4.7
オートミール、調理済み、インスタント、調理時に脂肪分を添加していないもの	8.0
米、白、調理済み、調理時に脂肪分を加える、油を使用したもの	-1.6
米、白、炊飯済み、調理時に脂肪分を加えていないもの	-2.1
米(ブラウン&ワイルド)、調理済み、	0.6
オートブラン・シリアル、調理済み、調理時に脂肪を添加	1.8
シリアル(Kellogg's Cracklin' Oat Bran)	3.9
シリアル、グラノーラ	7.0
シリアル(General Mills Cheerios Honey Nut)	3.9
卵入りブリトー、タコス、ケサディーヤ	-3.2
ブリトー、タコス、またはケサディーヤ	-10.6

【図表2】 参考：各食品と健康寿命の増減②

研究結果を基に筆者作成