

* 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。

レストランまたはファーストフードのペパロニ入りピザ、ミディアムクラスト	-5.3
肉と野菜のピザ(レストランまたはファーストフード、ミディアムクラスト)	-7.8
肉と野菜のピザ、厚めのクラスト	-3.6
肉入りラザニア	0.1
トマトソースとミートボールのスパゲッティ	0.0
チーズ入りマカロニ・ヌードル	-4.5
炒飯、肉なし	-3.0
炒飯、チキン	-4.1
豆入りご飯	13.8
豆入り白米、調理中に脂肪を加えていないもの	-0.7
リンゴ、生	13.5
アボカド、生	2.8
バナナ、生	13.5
桃(調理済みまたは缶詰)	11.9
パパイヤネクター	-8.1
「再構築された」ポテトチップス	0.7
ポテトチップス、レギュラーカット	0.1
フライドポテト、ファーストフード	1.5
ケール、調理済み、オイルを使用したもの	2.6
ニンジン、生	3.6
トマト、生	3.8
キュウリ、生	3.8
レタス、生	3.8
キャベツサラダ、コールスロー、ファーストフード/レストラン	4.0
もやし(調理済み、生のもの)	2.2
ソフトドリンク、コーラ	-12.5
ソフトドリンク、フルーツ風味、カフェインなし	-12.6
ソフトドリンク、フルーツフレーバー、カフェイン含有	-12.8
豆類、乾燥、調理済み、調理時に脂肪を加えていないもの	10.4
ビント、キャラコ、またはレッドメキシコ豆、乾燥、調理済み、調理時に脂肪を添加	10.4
キュウリ、生	3.8
トマト、生	3.8

【図表3】 参考：各食品と健康寿命の増減③

研究結果を基に筆者作成