

新しい食の指標 FDii (フーディ)

いい食事ってなんだろう？

私たちの体を作る毎日の食事。食事は、生きる力の源であり、日々の喜びと幸せをもたらします。けれども、みなさんもご存知の通り、食事の内容によっては、病気の原因になることもあるのです。糖尿病や高血圧、高脂血症、動脈硬化やがんの原因の一部は、食事に関係しています。久留米大学内分泌代謝内科では、食の“質”を科学して、FDii (フーディ) という新しい食の指標を作りました。

キーワードは「慢性炎症」

私たちが、食事の質を科学するときに着目したのは“炎症”、その中でも“慢性炎症”というキーワードです。炎症と聞いて思い浮かべるのは、結膜炎とか、扁桃炎とか、細菌やウイルスが原因で赤く腫れ、熱や痛みが出る病気ですね。でも、この慢性炎症は、自覚症状はなく、熱も痛みもないけれど、じわじわと続き、いろいろな病気を引き起こします。糖尿病や高血圧、高脂血症、動脈硬化やがんなど、生活習慣が関係する多くの病気に、この「慢性炎症」が関わっていることが分かってきています※1。

※1 Hachiya R et al. *Inflamm Regen.* 1;42(1):13, 2022.

食事性炎症指数 DII

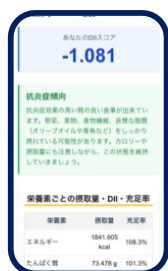
2013年に米・サウスカロライナ大の研究グループが、食生活が炎症を引き起こす度合いを数値化するDII (Dietary Inflammatory Index) という指標を発表しました※2。これは、ある人が1日に取る栄養をトータルで評価し、炎症を引き起こす方向性と炎症を下げる方向性で食生活を評価する数値です。論文では、世界のさまざまな食事は-8.87 (炎症を下げる傾向の高い食事) から7.98(炎症を引き起こす傾向の高い食事)の間に収まると報告されました。これまでに、DIIが高い食事をとっている人は、DIIが低い食事をとっている人と比べて、心臓病、大腸癌、乳癌、肺癌などの発症率が高くなることが報告されています

※2 Shivappa N, *Public Health Nutr.*, 17(8):1689-96, 2014. ePub 2013.



食事と炎症？

DIIを身近に！アプリを作ろう



DIIに関する疫学研究は多くありますが、まだまだ一般の方々には知られていません。医学の世界でも、患者さんのDIIを算出(評価)することはあまり行われていません。そこで久留米大学内分泌代謝内科では、病院栄養部と協力してDIIを簡単に知ることができる方法を開発しました※3。さらに、この方法を使ってDIIを簡単に知ることができるアプリを、久留米工業大学AI応用研究所と共同で開発しました。2025年12月に行なったイベント※4では、来場された方にアプリの試作品を体験してもらい、好評をいただきました。多くの方に使っていただけるように、現在さらに開発を進めています。

※3 Yano M et al. *J Clin Biochem Nutr.* 78(1):43-51, 2026.

※4 2025年12月13日「こころとからだの未来フェス」食と運動で未来を変える！ウェルビーイング公開講座









DIIを良い値にするにはどうすればいいの？

DIIが算出(評価)できるようになれば、自分の食事の質を知ることができます。でも算出しても結果が悪かったら…。改善するために何を食えばいいのか、それが問題ですね。これまでのDIIは、ある人の食生活を評価することはできても、次に何を食ったらどれだけ数値が変化するかを簡単に知ることはできませんでした。そこで、久留米大学内分泌代謝内科は考えました。こうして出来上がったのが新しい食の指標、Food DII、略してFDii (フーディ)です。



新しい食の指標FDii：食品ごとのDIIの上げ下げが見える化

FDiiは簡単に言うと、食品ごとの炎症を引き起こす方向をプラス、炎症性を下げる方向をマイナスで表す数値です。より詳しくいうと、標準的な食事をとっている人が、ある食品で、その食事の一部を置き換えたらDIIはどうか、これを数値化しています。だから、FDiiがマイナスのものを取ることで、DIIを低くすることができる＝炎症性が低い食事パターンに近づく、と期待できるわけです。食事はバランス。FDiiマイナスのものだけを取るのではなく、FDiiプラスのものだけをとるのではなく、いろいろなものを組み合わせて、質の良い食事＝慢性炎症に配慮した食事を目指しましょう。

炎症性の低い食品	FDii	炎症性の高い食品	FDii
 ほうれん草	-2.18	 ハンバーグ	+0.46
 大豆	-1.24	 牛肩肉	+1.23
 イワシ	-1.13	 ドーナツ	+1.41
 マグロ	-0.89	 ポテトチップス	+1.72
 緑茶 (200ml)	-0.63	 キャラメル	+1.96
 トマト	-0.61	 ソフトビスケット	+2.53
 レタス	-0.45		

(食品は100gあたり、飲料は200mlあたり)

※数値は目安です。食事全体の組み合わせで変わります。

トッピングで、いつもの一杯の食事炎症性の目安も変わります。

FDii +0.91



うどん

FDii 0.08



とろろ昆布とごぼう天を
トッピング

- ・本資料は健康情報の提供を目的としたもので、診断・治療に代わるものではありません。
- ・持病のある方、妊娠中・授乳中の方、治療中の方は主治医・管理栄養士にご相談ください。