

標 題 : A Large Randomized Individual and Group Intervention Conducted by Registered Dietitians Increased Adherence to Mediterranean-Type Diets: The PREDIMED Study

登録栄養士によって実施された大規模なランダム化、個人およびグループでの介入は地中海式食事の順守を高めた : PREDIMED 研究

著 者 : I. Zazpe, et al. (スペイン ナバラ大学 予防医学・公衆衛生学部)

掲 載 誌 : J. Am. Diet. Assoc. 108: 1134-44 (2008)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守を高めることを目的とした介入の有効性を評価すること。

計 画 : ランダム化一次予防試験の 12 ヶ月の評価。

被験者/設定 : 1551 人の年齢 55 から 80 歳で、糖尿病または心臓血管系の危険因子が 3 以上の無症状の人。

介 入 : 被験者を対照群または 2 つの地中海食事群にランダムに割当てた。

地中海食事群に割当てられた人々は、個別の動機づけ面接を 3 ヶ月ごとに受けて栄養目標を取り決め、そしてグループの教育セッションを 3 ヶ月ごとに受けた。

1 つの地中海食事群は無料のバージンオリーブ油(1 L/週)を受取り、別の地中海食事群は無料のミックスナッツ(30g/日)を受取った。

対照群の参加者は、口頭の指示および「国立コレステロール教育計画の成人治療パネルⅢ食事指針」を推奨する小冊子を受取った。

主な結果測定 : 12 ヶ月後における食品および栄養の摂取の変化。

統計解析 : 対応のある t-検定(群内の変化)および分散分析(群間の変化)を実施した。

結 果 : 両方の地中海食事に割当てられた参加者は、バージンオリーブ油、ナッツ、野菜、豆類、および果物の摂取が増加した($P<0.05$ 、全ての群内および群間の差)。

3 群全ての参加者は、肉およびパイ、ケーキ、スイーツの摂取が低下した($P<0.05$ 、全て)。

繊維、1 価不飽和脂肪酸、および多価不飽和脂肪酸の摂取は地中海食事群で増加した($P<0.005$ 、全て)。

他の栄養素の好ましいが有意でない変化が、地中海食事群でだけ起こった。

結論： 地中海食事を奨励する 12 ヶ月の行動介入は、個人の全体的な食事パターンを好ましく変化できる。

個別の動機づけ面接は、グループセッションおよび地中海食事に習慣的な高脂肪で美味しい食品の無料供給と併せて、この試験で参加者の食事習慣の改善に有効であった。
