

標 題 : Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes With the Mediterranean Diet  
Results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial  
地中海食事による2型糖尿病の発症率の低下  
PREDIMED-Reus 栄養介入ランダム化試験の結果

---

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (スペイン Rovira i Virgili 大学 生化学・バイオテクノロジー学部、Sant Joan 大学病院 ヒト栄養部)

---

掲 載 誌 : Diabetes Care 34: 14-19 (2011)

---

要 旨 :

目 的 : 糖尿病の発症率に対する2種類の地中海食事介入の影響を低脂肪食事と比較して試験すること。

研究計画と方法 : これ(本研究)は、心臓血管系リスクが高い人での心臓血管系一次予防のための大規模な栄養介入試験である *Prevención con Dieta Mediterránea* [PREDIMED]研究の1センター(PREDIMED-Reus、スペイン北東部)で募集した55-80歳の非糖尿病被験者418人による3群ランダム試験であった。

参加者を、低脂肪食事に関する教育(対照群)または2種類の地中海食事〔無料のバージンオリーブ油(1リットル/週)またはナッツ(30g/日)を補給する〕に、ランダムに割当てた。

食事は自由摂取とし、運動に関して助言しなかった。

主な転帰は、米国糖尿病協会の2009年基準で診断した糖尿病の発症率であった。

結 果 : 4.0年(中位数)の追跡後に糖尿病の発症率は、オリーブ油による地中海食事群で10.1%(95%CI 5.1-15.1)、ナッツによる地中海食事群で11.0%(5.9-16.1)、そして対照群では17.9%(11.4-24.4)であった。

糖尿病の多変量調整ハザード比は対照群と比較して、オリーブ油補給地中海食事群で0.49 (0.25-0.97)、ナッツ補給地中海食事群では0.48 (0.24-0.96)であった。

2種類の地中海食事群をまとめて対照群と比較したときに、糖尿病の発症率は52%(27-86)低下した。

全ての研究群で、地中海食事への順守の向上は糖尿病の発症率と逆相関した。糖尿病のリスク低下は、体重または運動の有意な変化なしに起こった。

結 論 : 地中海食事は、心臓血管系疾患リスクの高い被験者でカロリー制限なしに、糖尿病の予防に有効と思われる。

---