

標 題 : The Medi-RIVAGE study: reduction of cardiovascular disease risk factors after a 3-mo intervention with a Mediterranean-type diet or a low-fat diet  
Medi-RIVAGE 研究 : 地中海式食事または低脂肪食事による 3 ヶ月間介入後の心臓血管系疾患の危険因子の低下

---

著 者 : S. Vincent-Baudry, et al. (フランス 国立保健医療研究所  
ヒト栄養・脂質合同研究部 476-INSELM)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 82: 964-971 (2005)

---

要 旨 :

背 景 : 疫学研究は地中海式食事を心臓血管系疾患の低い発症率と関連付ける ;  
しかし特に一次予防では、少数の介入研究しか実施されなかった。

目 的 : 地中海食事、心臓血管系リスクと遺伝子多型(Medi-RIVAGE)研究で、地中海  
食事または低脂肪食事の危険因子に対する影響を、心臓血管系疾患の危険因子  
が中程度のボランティア(男性と女性) 212 人で評価した。

計 画 : 3 ヶ月間の食事介入後に、多くの危険因子の変化を評価した。  
食事アンケートおよび血漿の栄養マーカーを用いて順守を検査した。

結 果 : 食事目標は一部しか達成されなかったが、食事習慣の変化が両方のグループ  
で観察された(n=169) : タンパク質、炭水化物、および繊維の摂取が増加して、  
脂肪の質が改善した(飽和脂肪が低下し、1 価不飽和脂肪または多価不飽和脂肪  
が増加した)。

BMI、総コレステロール、高トリアシルグリセロールリポタンパク(TRL)  
コレステロール、トリアシルグリセロール、TRL トリアシルグリセロール、  
アポリポタンパク A-I および B、インスリン血症、血糖症、および恒常性評価  
モデル評価スコアが、3 ヶ月後に有意に低かった。

総コレステロール、トリアシルグリセロール、およびインスリン血症の低下  
は、BMI で調整した後も有意のままであった。

LDL コレステロールには、食事-時間相互作用の傾向があった(P=0.09)。

低脂肪食事による心臓血管系疾患リスクの 9%低下、およびこの特定の地中海  
食事による 15%低下を、我々のデータが予測した。

結 論 : 3 ヶ月間の介入後に、両方の食事とも心臓血管系疾患の危険因子を全体的に  
同じ程度に有意に減少させた。

キーワード : 介入試験、一次予防、血 圧、脂質代謝、アポリポタンパク

---