

標 題 : Influence of a Mediterranean Dietary Pattern on Body Fat Distribution:  
Results of the PREDIMED-Canarias Intervention Randomized Trial.  
体脂肪分布に対する地中海食事パターンの影響 :  
PREDIMED-カナリア諸島ランダム化介入試験の結果

---

著 者 : J. Álvarez-Pérez, et al. (スペイン ラスパルマス大学  
生物医学・健康科学研究所)

---

掲 載 誌 : J. Am. Coll. Nutr. 2016 Jun 17:1-13 [Epub ahead of print]  
[印刷に先立つ電子出版 : 印刷版は J. Am. Coll. Nutr. 2016 Aug;35(6):568-580]

---

要 旨 :

目 的 : PREDIMED ランダム化食事試験のセンターの1つで、身体計測値および  
体組成値に対する地中海食事パターンの影響を評価すること。

被験者/設定 : 351 人のカナリア諸島の自由生活被験者で、年齢が 55 から 80 歳で 2 型  
糖尿病または心臓血管系の危険因子が 3 以上の人。

介 入 : 被験者をランダムに 3 種類の食事介入の 1 つに割当てた : 地中海食事+エクスト  
ラバージンオリーブ油、地中海食事+ナッツ(クルミ、アーモンド、およびヘーゼ  
ルナッツ)、または対照の低脂肪食事。  
総エネルギー摂取量は自由摂取。

結果測定 : 測定には、身体計測値 (体重、BMI、およびウエスト周囲) 、体脂肪分布、  
エネルギー、および栄養摂取の 1 年後の変化が含まれる。

体組成 (総体脂肪の%、総体脂肪量、除脂肪量、体幹脂肪%、体幹脂肪量)  
および体内総水分量を、8 極生体インピーダンス解析で推計した。

統計的解析 : 対応のある t 検定を実施して、グループ内の変化を評価した。

分散分析を用いて、身体計測変数、体組成、および食事摂取組成のパーセン  
ト変化に対する食事介入の影響を評価した。

分散分析で統計的に有意な全ての対比較は Benjamini-Hochberg 検定を用い  
てその後に補正したが、これは多重比較で不利となる。

結 果 : 介入の 1 年後に、地中海食事+エクストラバージンオリーブ油群および対照群で全て  
の身体計測変数に有意なグループ内の低下が観察された。

地中海食事+ナッツ群は、ウエスト周囲および体内総水分量に有意な低下が  
示された。

対照群は、有意な総体脂肪%の上昇および体内総水分量の低下を示した。

〔注：同じ内容の文章が続いた（%TBF と略語でない表記に違い）〕

しかし我々は、身体計測値と体組成の変化に関して有意なグループ間の変化を見いだせなかった。

結 論： エクストラバージンオリーブ油または特定の混合ナッツ(クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツ)で強化した地中海食事は、約 40%の総脂肪を含有するが、高齢の過体重または肥満の成人で体重を維持する処方として低脂肪食事を代替する選択肢となりうる。

キーワード： 地中海食事、PREDIMED 研究、体組成、体脂肪、肥 満、  
8 極生体インピーダンス解析

---