

標 題 : Predictors of short- and long-term a Mediterranean-type diet intervention:  
the PREDIMED randomized trial.  
地中海式食事介入での短期間および長期間の順守の予測因子:  
PREDIMED ランダム化試験

---

著 者 : M. K. Downer, et al. (米国 ポストン ハーバード公衆衛生大学院 疫学科)

---

掲 載 誌 : In. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2016 Jun 14 ; 13:67.

---

要 旨 :

背 景 : 食事介入の成功は参加者の強い順守が必要であるが、短期間と長期間の両方の順守に関連する要因を検討した研究はとても少ない。

順守の予測因子の良い理解が、食事介入試験の計画および実行を改善するために必要である。

この研究は、PREvención con DIeta MEDiterránea(PREDIMED)ランダム化試験における地中海式食事を推奨する介入で、短期間および長期間の順守を予測する開始時の参加者の特徴および研究の特徴を確認するために計画した。

方 法 : 解析には、スペイン在住で 55-80 歳の心臓血管系疾患リスクが高い男性および女性が含まれた。

参加者を、エキストラバージンオリーブ油または樹木ナッツを補充した地中海食事にランダムに分けた。

対照群および順守に関する情報が不十分な参加者を除外した。

PREDIMED は 2003 年に開始して 2010 年に終了した。

研究者は開始時に共変量を評価し、食事情報は追跡中に毎年更新した。

順守を認証済の 14 点地中海食事順守スコアで測定した。

ロジスティック回帰を使用して、開始時の特徴と追跡の 1 年目と 4 年目での順守との間の関連を調べた。

結 果 : 参加者を、エキストラバージンオリーブ油(n=2,543、除外後 1,962)または樹木ナッツ(n=2,454、除外後 2,236)を補充した地中海食事にランダムに分けた。

心臓血管系の危険因子の高い値、大きなウエスト周囲、低い運動値、低い総エネルギー摂取量、開始時の 14 点順守スコアへの低い順守、および地中海食事+エキストラバージンオリーブ油への割当は、それぞれ別々に低い順守を予測した。

総仕事量(追跡の人年の合計で測定)が高い PREDIMED 募集センターからの参加者は、良い順守を達成した。

有害事象も副作用も報告されなかった。

結 論 : 食事介入で食事順守を最高にするためには、計画した食事への開始時の順守

が低くて健康状態の悪い参加者には順守を推進するための追加の努力を用いるべきである。

多施設栄養試験の計画は、多数の小さなセンターよりも、多くの参加者による少数の大きなセンターを優先すべきである。

試験登録： この研究は [controlled-trials.com](http://www.controlled-trials.com/ISRCTN35739639) に登録した(<http://www.controlled-trials.com/ISRCTN35739639>)。

国際標準ランダム化対照比較試験番号(ISRCTN) : 35739639。

登録日 : 2005 年 10 月 5 日。

試験計画 : 並行ランダム化試験。

キーワード : 食事順守、食事介入、食事予測因子、長期間の食事順守、地中海食事、地中海食事、PREDIMED 試験、短期間の食事順守

---