

標 題 : Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREVENCIÓN con Delta MEDiterránea (PREDIMED) trial.  
食物繊維摂取および果物、野菜または全粒穀物の消費と心臓血管系疾患のリスクとの関連 : PREVENCIÓN con Delta MEDiterránea (PREDIMED)試験からの結果

---

著 者 : P. Buil-Cosiales, et al. (スペイン PREDIMED (Prevencción con Dieta Mediterránea) 研究ネットワーク)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2016 Aug; 116(3): 534-46

---

要 旨 :

繊維摂取または高繊維食品の消費と心臓血管系疾患のリスクとの間の関連を評価する追跡研究は、食事の開始評価によって限定されることが多い。

これまでに、追跡中に食事変化の毎年繰り返し測定を使用した研究はない。

その上従来の研究は、心臓血管系リスクが高い被験者を代表しない健康で選ばれた参加者を加えた。

繊維摂取と心臓血管系疾患との間の関連を研究するために、心臓血管系リスクの高い高齢成人の地中海コホートで、我々は食事の毎年繰り返し測定を使用した。

PREVENCIÓN con Delta MEDiterránea 研究(ISRCTN35739639 で登録)で最初に心臓血管系疾患のない 7216 人の男性(55-80 歳)および女性(60-80 歳)を、我々は 7 年間追跡した。

137 項目の認証済の食事頻度アンケートを毎年繰り返しして食事を評価した。

ブラインド特別結果裁定委員会によって確認された主な評価項目は、心臓血管系死亡、心筋梗塞、および脳卒中の組合せであった。

時間依存 Cox 回帰モデルを使用して、開始時の食事摂取およびその毎年の変化に従う心臓血管系疾患のリスクを推計した。

年齢-性別調整モデルで繊維(P 動向=0.020)および果物(P 動向=0.024)と有意な逆相関を我々は見出したが、完全調整モデルでは統計的な有意差が失われた。

しかし、果物と野菜の消費合計について心臓血管系疾患の発症率との有意な逆相関を我々は見出した。

果物+野菜を 1 日に合計 9 杯(servings)以上消費する参加者は 5 杯未満の人と比較してハザード比が 0.60(95%CI 0.40 から 0.96)であった。

キーワード : 心臓血管系疾患、食物繊維、果物消費、ハザード比、心筋梗塞、PREDIMED、一次予防、2型糖尿病、野菜

---