

標 題：Effect of nutritional intervention promoting the Mediterranean food pattern on plasma lipids, lipoproteins and body weight in healthy French-Canadian women
健康なフランス系カナダ人女性における地中海食事パターンを推進する
栄養介入の血漿脂質、リポタンパクおよび体重に対する影響

著 者： J. Goulet, et al. (カナダ ラバル大学)

掲 載 誌： Atherosclerosis 170: 115-124 (2003)

要 旨： フランス系カナダ人女性 77 名のグループの「実生活」条件で、地中海食事パターンを推進する栄養介入の影響を本研究で観察した。
主な目的は、介入に反応して生じた血漿脂質とリポタンパクの組成および体重の変化を実証することである。

12 週間の栄養介入には、登録栄養士とのグループ集会 2 回、個人面接 3 回および 24 時間回想(電話で) 4 回が含まれる。

地中海食事ピラミッドの 11 成分に基づく 0 から 44 点のスコアを規定して、地中海食事パターンへの順守を評価した。

地中海食事スコアは開始時の 21.1 ± 3.6 から介入後 6 週間後に 28.4 ± 4.4 に上昇し($P < 0.0001$)、12 週間でそれ以上は上昇しなかった。

総コレステロール、アポリポタンパク B そして BMI の小さいけれど有意な低下が介入 6 週間後に観察された。

HDL コレステロール、LDL コレステロールおよびトリグリセリドの血漿濃度には、栄養介入に反応する有意な変化は認められなかった。

結論として、地中海食事パターンを推進する栄養介入計画はケベック大都市圏の健康な女性の食習慣変更に有効で、特定の心臓血管系危険因子に対して小さいが有意な影響をもたらした。
