

標 題 : Effect of Mediterranean and Occidental Diets, and Red Wine,  
on Plasma Fatty Acids in Humans. An Intervention Study  
地中海食事と西洋の食事のヒトにおける血漿脂肪酸に対する影響 介入研究

---

著 者 : I. Urquiaga, et al. (チリ チリ カトリック大学 生化学部、医学部)

---

掲 載 誌 : Biol. Res. 37: 253-261 (2004)

---

要 旨 : 特定の人によって摂取される食事のタイプは、心臓血管系疾患、癌、糖尿病、他の慢性疾患の発症と関連した。  
果物と野菜が多い食事を摂取しワインを適度に飲む人々は、地中海沿岸の人として他の西洋人よりも長い平均寿命で慢性疾患が少ない。

アテローム性動脈硬化と他の慢性疾患に関連する生化学、生理学的な数値に対する地中海食事、西洋の食事、それに赤ワインを加えたものの影響を評価するために、我々はヒトで介入研究を実施した。

3 ヶ月にわたって、男性ボランティア 21 名の 2 群が地中海食事または西洋の食事を摂取した：2 月目に赤ワイン 240ml/日を等カロリーで加えた。0、30、60 および 90 日目に、臨床的、生理学的、生化学的な評価をした。本論文では、血漿脂肪酸組成〔飽和、1 価不飽和、多価不飽和脂肪酸、n-6 系、n-3 系脂肪酸、n-6 / n-3 比〕で得られた結果を報告する。他の結果は既に報告した。

西洋の食事群での血漿脂肪酸パーセントは地中海食事群と比較して飽和脂肪酸に違いは見られなかったが、西洋の食事群は 1 価不飽和脂肪酸と n-3 系脂肪酸で低い値、多価不飽和脂肪酸と n-6 系脂肪酸で高い値を示し、n-6 / n-3 比も高かった。

ワインを加えると両食事群とも 1 価不飽和脂肪酸が減り多価不飽和脂肪酸が高まったので、ワインは良い n-6 / n-3 比に改善すると示唆される。

地中海食事のボランティアは西洋の食事よりも良い脂肪酸組成を示したので、低い心臓血管系リスクが示唆される。ワイン適度な摂取は地中海食事群におけるこの組成を改善する。

---