

標 題 : The shortest way to reach nutritional goals is adopt Mediterranean food choices: evidence from computer-generated personalized diet
栄養目標に到達するための最短の道は地中海の食品選択を採用することである : コンピューターで作成した個人向けの食事からの証拠

著 者 : M. Maillot, et al. (フランス INRA, UMR 1260 Nutriments Lipidiques et Prévention des Maladies Métaboliques)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 94: 1127-1137 (2011)

要 旨 :

背 景 : 食事指針は、伝統的な地中海食事のような健康的と知られている食事パターンから導くことができる。

一連の栄養勧告を食品の組合せに翻訳することによっても、食事指針を導き出せる。しかし後者は、異なる専門家会議によって作られた結論にとっても依存するであろう。

目 的 : 目的は、栄養勧告全体を実現するために必要な食事変化に対する、選択した栄養勧告の除去または追加の影響を比較することであった。

計 画 : フランスの INCA 食事調査(Enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires) (n = 1171)の成人参加者ごとに、食品内容の面で観察された食事からの逸脱が最小で同時に一連の栄養目標全体(タンパク質、繊維、必須脂肪酸、ビタミン 10 種類、ミネラル 9 種類、ナトリウム、飽和脂肪酸、遊離糖類)に合う栄養的に適切な食事を作成した。

総脂肪、総炭水化物、総 MUFA、およびコレステロールを含めるか制約しないかによって、8 種類のモデルを作成した。

結 果 : 観察した摂取量と比較して、多量栄養素について特に制約しなくても栄養の制約全体を実現することで、系統的に総脂肪が減少して総炭水化物が増加した。

どのモデルを使用しても、その制約を実現するために食事変化が必要であるとの強い一貫性が認められ、無塩ナッツ、未精製穀物、豆類、果物、魚と貝、および野菜について最大の増加が見られた。

結 論 : 全体的な栄養適切性の定義に総脂肪、MUFA または総炭水化物に関する勧告を入れても入れなくても、全体的な栄養の適切性に到達するには地中海食事に典型的な食品が必要である。
