

標 題： Low-Carbohydrate Diet and Coronary Heart Disease in Women
女性における低炭水化物食事と冠状動脈性心疾患

著 者： K. Esposito, et al. (イタリア、ナポリ第二大学)

掲 載 誌： New Engl. J. Med. 356: 750 (2007) [Letter to the Editor : 誌上討論]

要 点： 低炭水化物食を摂取した女性は、高炭水化物食を摂取した女性と比較して、
体重が多く減少し、脂質組成および炎症状況が良かった。

(本 文)

編集者殿： Halton と共同研究者は(9月号)(1)低炭水化物食は女性で冠状動脈性心疾患のリスク上昇と関連しないと報告している。

我々の研究によるデータ(2-4)をプールして、生活習慣の変化(地中海型食事と運動)の体重、脂質値、および血管の炎症指標に対する影響を、2年間続けた過体重女性 190 名で評価した。

果物、野菜、ナッツ、全量穀物、およびオリーブ油の摂取を増やすように、女性を指導した。炭水化物の食事摂取量がエネルギーの 50%を超えた女性 115 名を炭水化物の摂取量が 50%以下の 75 名と比較した。2 群食事における多量栄養素組成の平均値(±SD)を以下に示す：

高炭水化物群：炭水化物 58 ± 3.1%、タンパク質 14 ± 2.5%、脂肪 28 ± 4.8%
(動物油脂 9 ± 1.5%、植物油脂 19 ± 3.5%)

低炭水化物群：炭水化物 45 ± 3.3%、タンパク質 19 ± 2.9%、脂肪 36 ± 4.3%
(動物油脂 12 ± 1.9%、植物油脂 24 ± 4.1%)

低炭水化物食を摂取した女性は、高炭水化物食を摂取した女性と比較して、体重が多く減少し、脂質組成および炎症状況が良かった(Fig. 1)。

地中海型食事以内に炭水化物を制限することは、体重減少で有効であろう。