

標 題：The Postprandial Effect of Components of the Mediterranean Diet on Endothelial Function  
内皮機能に対する地中海食事成分の食後の影響

---

著 者：R. A. Vogel, et al. (米国 メリーランド大学 医学部)

---

掲 載 誌：J. Am Coll. Cardiol. 36(5): 1455-1460 (2000)

---

要 旨：

目 的：動脈硬化性要因と思われる内皮機能に対する、地中海食事成分の食後の影響をこの研究で調査した。

背 景：オリーブ油、パスタ、果物、野菜、魚およびワインを含有する地中海食事は、予想外に低い心臓血管系の発症率と関連する。

伝統的に摂取された高 n-9 系脂肪酸のオリーブ油を高 n-3 系キャノーラ油で置換えた地中海食事は心臓血管系の発症を低下したと、リヨン食事心臓研究が見出した。

方 法：健康で正常血中脂質の被験者 10 人に、脂肪 50g と 900kcal を含有する食事を我々は与えた。

この食事は各種脂肪原料を含有した：オリーブ油、キャノーラ油、およびサケ。2 種類のオリーブ油食事は抗酸化ビタミン(C と E) または食品(バルサミコ酢およびサラダ)も含有した。

血清のリポタンパクとグルコースおよび内皮機能の指標である上腕動脈の流量依存性拡張(FMD)を、各食事の前と 3 時間後に我々は測定した。

結 果：5 種類の食事は全て血清トリグリセリドを上昇させたが、食事 3 時間後に他のリポタンパクもグルコースも変化させなかった。

オリーブ油食事は FMD31%低下させた( $14.3 \pm 4.2\%$  から  $9.9 \pm 4.5\%$ ,  $p=0.008$ )。血清トリグリセリドと FMD の食後変化の間に逆相関が認められた( $r = -0.47$ ,  $p=0.008$ )。残りの 4 種類の食事は FMD を有意に低下させなかった。

結 論：内皮機能に対する食後の作用に関して、地中海食事およびリヨン食事心臓研究の食事の有効成分は、野菜、果物と酢などの誘導體、および高 n-3 系の魚とキャノーラ油と思われる。

---