

標 題 : Design of a Mediterranean Exchange List Diet  
Implemented by Telephone Counseling  
地中海交換リスト食事の計画は電話カウンセリングによって実施された

---

著 者 : Z. Djuric, et al. (米国 ミシガン大学 家庭医学部)

---

掲 載 誌 : J. Am. Diet. Assoc. 108: 2059-2065 (2008)

---

要 旨 :

ギリシャの地中海食事パターンは、米国の平均的な摂取とは異なる2つの明確な特徴を有する：1価不飽和脂肪の高い摂取および果物と野菜の高い摂取。

研究の目的は、乳癌予防のための将来の臨床試験で使用可能な交換リストギリシャ地中海食事を作成して試験することであった。

合計69人の25から59歳の女性を、自分の通常食事を継続するかまたは2004年から2005年の間に介入食事に6ヵ月間従うかにランダムに分けた。

介入の目標は、通常の油脂摂取を約半分に減少させてその油脂をオリーブ油および他の高1価不飽和脂肪酸食品に置き換えること；エネルギー摂取に従って、果物および野菜の摂取を7から9品目/日に増やすこと；そして料理用ハーブおよびネギ類の野菜を1日に少なくとも1品目摂取することであった。

登録栄養士が交換目標および個別の電話カウンセリングを提供し、この研究のために特に作成した地中海交換リストを用いて食事が自己選択された。

食事の変化を7日間の食品記録で評価した。

非介入群と比較して、地中海交換リストを用いるカウンセリングは大幅な食事変化に有効であると、結果が実証した。

繰り返し測定分散分析で、総脂肪摂取の僅かな違いによる1価不飽和脂肪の統計的に有意な48%増加、および果物と野菜の摂取の4.0から8.6品目/日への有意な増加が示された(P<0.05)。

---