

標 題 : Effect of an Internet-based, personalized nutrition randomized trial on dietary changes associated with the Mediterranean diet: the Food4Me Study.  
地中海食事と関連した食事変化に対するインターネットを使った  
個人別栄養ランダム試験の影響 : Food4Me 研究

---

著 者 : K. M. Livingstone, et al. (英国 ニューキャッスル大学  
細胞医学研究所 ヒト栄養研究センター)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2016 Jun 29. pii: ajcn 19049. [Epub ahead of print]  
[印刷に先立つ電子出版 : 印刷版は同誌 2016 Aug;104(2):288-97.]

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の摂取を改善するための個人別栄養介入の有効性について、少ししか知られていない。

目 的 : 目的は、地中海食事と関連した食事変化に対する個人別栄養介入の影響を評価することであった。

計 画 : 食事変化に対する個人別栄養の影響を評価するために計画された、6ヵ月間のインターネットを使った個人別栄養のランダム対照比較試験(Food4Me)に、参加者(n=1607)を募集した。

参加者をランダムに、従来の食事助言(対照:レベル0)、または最新の食事(レベル1)、食事および表現型(レベル2)、または食事、表現型および遺伝子型(レベル3)に基づいた個人別の栄養助言を受けようとして割り当てた。

開始時および6ヵ月目の食品頻度アンケートによる食事摂取を、地中海食事スコアに変換した。

参加者の特徴を地中海食事スコアが高い人(>5)と低い人(≤5)の間で、線形回帰で比較した。

処理群の間の地中海食事スコアの差を、6ヵ月目にコントラスト分析を用いて評価した。

結 果 : 開始時に、高い地中海食事スコアの人々は低いスコアの人々より0.5低いBMI(kg/m<sup>2</sup>, P=0.007)および0.03高い運動レベル(P=0.003)であった。

6ヵ月目の地中海食事スコアは、個人別の栄養指導を受けようとしてランダムに割り当てられた人々(ランク1、2、および3)で対照よりも高かった(対照と個別の栄養指導を比較して: 5.20±0.05と5.48±0.07, P=0.002)。

レベル1に基づく個別の栄養助言をレベル2、3と比較すると、6ヵ月目の地中海食事スコアに有意差がなかった。

しかし、レベル3はレベル2よりも6ヵ月目に地中海食事スコアの差が大き

かった(レベル3をレベル2と比較して： $5.63 \pm 0.10$  と  $5.38 \pm 0.10$ 、 $P=0.029$ )。

結論： 開始時に高い地中海食事スコアは、健康的な生活様式および低い肥満度と関連した。

介入後に、個人別の栄養助言を受けるようにとランダムに割当てられた人々は対照よりも地中海食事スコアが高く、DNAに基づく食事助言の追加で地中海食事スコアに最大の差をもたらされた。

差は有意であるが、その臨床的関連は控えめである。

この試験は、[clinicaltrials.gov](https://clinicaltrials.gov) に [NCT01530139](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT01530139) として登録された。

著作権： アメリカ栄養協会。

キーワード： ヨーロッパの成人、Food4Me、インターネットを使った、地中海食事、個人別栄養

---