

標 題 : Effect of an Internet-based, personalized nutrition randomized trial on dietary changes associated with the Mediterranean diet: the Food4Me Study
地中海食事と関連する食事変化に関するインターネットに基づく
個人別栄養ランダム化試験 : 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. [Epub ahead of print] (印刷前の電子出版)
〔印刷版は Am. J. Clin. Nutr. 2016 Aug; 104(2): 288–297〕

要 旨 :

背 景 : 地中海食の摂取を改善するための個人別栄養(PN)介入の有効性に関して、
少ししか知られていない。

目 的 : 目的は、地中海食事と関連する食事変化に関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 : 食事変化に関する個人別栄養の影響を評価するために計画した6ヵ月のイン
ターネットに基づく個人別栄養ランダム化対照比較試験(Food4Me)に、参加者
(n=1607)を募集した。

被験者を、従来の食事助言(対照、レベル0)、または現在の食事に基づく個別
栄養助言(レベル1)、食事と表面型に基づく個別栄養助言(レベル2)、または食
事、表面型および遺伝子型に基づく個別栄養助言(レベル3)を受けるようにラン
ダムに割当てた。

開始時および6ヵ月目の食事頻度アンケートからの食事摂取を、地中海食事
スコアに変換した。

線形回帰で、地中海食事スコアの高い(>5)参加者の特徴を低い(≤5)参加者と
比較した。

6ヵ月目に処置群間の地中海食事スコアの差を、コントラスト分析を使用し
て評価した。

結 果 : 開始時に高い地中海食事スコアは低いスコアと比較して、0.5低いBMI
(kg/m², P=0.007)および0.03高い身体活動度(P=0.003)であった。

地中海食事スコアは6ヵ月目に、個別栄養を受けるように(レベル1,2および
3)ランダムに割当てられた人々で対照よりも高かった(個別栄養と対照の比較:
5.48±0.07と5.20±0.05, P=0.002)。

レベル1に基づく個別栄養助言とレベル2および3との間で6ヵ月目の地中
海食事スコアに有意差はなかった。

しかし、地中海食事スコアは6ヵ月目にレベル3でレベル2よりも高かった（レベル3とレベル2の比較： 5.63 ± 0.10 と 5.38 ± 0.10 、 $P=0.029$ ）。

結論： 開始時の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と関連した。

介入後に地中海食事スコアは、ランダムに個別栄養を受けるように割当てられた人々で対照よりも高く、DNAに基づく食事助言を加えると地中海食事スコアの差が最大となった。

差は有意だが、その臨床的関連は小さい。

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

著作権 2016 アメリカ栄養学会

キーワード： ヨーロッパの成人、Food4Me、インターネットに基づく、地中海食事、個人別栄養
