

標 題 : Quality of Dietary Fat Intake and Body Weight and Obesity in a Mediterranean Population: Secondary Analyses within the PREDIMED Trial.
地中海沿岸住民における食事脂肪摂取の質と体重および肥満 :
PREDIMED 試験内での二次解析

著 者 : Y. Beilen, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 ヒト栄養部門)

掲 載 誌 : Nutrients. 2018 Dec 19; 10(12). pii: E2011

要 旨 :

中程度に高脂肪の地中海食事は体重増加を促進しない。

この研究は、特定の種類の脂肪の食事摂取と肥満および体重との間の関連を調査することであった。

毎年繰り返した認証済の食品頻度アンケートおよび身体計測結果のある PREDIMED 試験の参加者 6942 人のデータを用いて、追跡コホート研究を実施した (追跡の中央値 : 4.8 年)。

各種の食事脂肪、タンパク質または炭水化物を置き換えることの影響を、一般化推定方程式の置換モデルを使用して推計した。

飽和脂肪酸由来エネルギーの 5% を 1 価不飽和脂肪酸または多価不飽和脂肪酸で置き換えると、それぞれ -0.38kg (95%信頼区間(CI) -0.69 、 -0.07)、および -0.51kg (95%CI -0.81 、 -0.20) の体重変化がもたらされた。

タンパク質を 1 価不飽和脂肪酸または多価不飽和脂肪酸で置き換えると、肥満となる確率が低下した。

赤身肉の 1 食分の、白身肉、脂っこい魚または白身魚による食事置換えの推計で、 -0.87kg までの体重変化が示された。

飽和脂肪酸、タンパク質、および炭水化物を減らして、不飽和脂肪酸の摂取を増やすことは、体重および肥満に対して良い影響を示した。

そのため総脂肪摂取量を制限するよりも、地中海食事などの高品質脂肪の食事を奨励することが望ましいと思われる。

キーワード : 体 重、コホート研究、脂 肪、肥 満、置換モデル
