

標 題 : Effects of Intermittent Energy Restriction Combined with a Mediterranean Diet on Reducing Visceral Adiposity: A Randomized Active Comparator Pilot Study.  
内臓肥満の減少に対する地中海食事と組合せた断続的なエネルギー制限の影響：  
ランダム化実物対照予備研究

---

著 者 : C. E. Panizza, et al. (米国 ハワイ大学がんセンター)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Jun 20; 11(6). pii: E1386.

---

要 旨 :

地中海食事と組合せた断続的なエネルギー制限(IER+MED)は、体脂肪およびインスリン抵抗性の低下に有望である。

多民族コホート肥満表現型研究で、全身肥満を調整したときに日系アメリカ人が最高の内臓肥満組織を有した。

我々はハワイ在住の東アジア人の中でこの予備研究を実施して、実現可能性を証明し、そして IER+MED に 12 週間従うことの内臓脂肪組織低下への有効性を研究した。

60 人のボランティア (35–55 歳、BMI 25–40 kg/m<sup>2</sup>、内臓脂肪組織  $\geq 90$  cm<sup>3</sup> 男性、 $\geq 80$  cm<sup>3</sup> 女性)を IER+MED(2 日連続で 70%エネルギー制限し、5 日は十分なエネルギーを与える地中海食事)、または実物対照(十分なエネルギーを与える「高血圧を防止するための食事法(DASH)の食事」)にランダムに分けた。

参加者および臨床スタッフ(栄養士以外)にはグループ割当てを隠した。

IER+MED は、DXA 測定の内臓脂肪組織および総脂肪量の有意に大きな低下をした( $-22.6 \pm 3.6$  cm<sup>3</sup> および  $-3.3 \pm 0.4$  kg) 対 DASH( $-10.7 \pm 3.5$  cm<sup>3</sup> および  $-1.6 \pm 0.4$  kg) ( $p=0.02$  および  $p=0.005$ )。

しかし総脂肪量を調整した後では、内臓脂肪組織の変化はグループ間で統計的に有意でなかった；その一方でアラニトランスアミナーゼの改善は IER+MED で DASH に対して有意に大きいままであった( $-16.2 \pm 3.8$  U/L 対  $-4.0 \pm 3.6$  U/L、 $p=0.02$ )。

脱落率は 10%で、参加者は研究の処方をよく順守して、大きな悪影響は報告されなかった。

IER+MED(地中海食事と組合せた断続的なエネルギー制限)は東アジア系アメリカ人に受け入れ可能で、内臓および全身の肥満を低下させると結果が実証しているので、健康的な食事パターンよりもさらに有効に肝臓機能を改善させる可能性がある。

ClinicalTrials.gov の識別番号 : [NCT03639350](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT03639350)。

キーワード : DASH、東アジアのアメリカ人、地中海食事、断続的なエネルギー制限、ランダム化試験、全身肥満、内臓脂肪組織

---