

標 題 : Weight loss and metabolic health effects from energy-restricted Mediterranean and Central-European diet in postmenopausal women: A randomized controlled trial.  
閉経後の女性におけるエネルギーを制限した地中海食事および中央ヨーロッパ食事からの体重減少および代謝的健康の影響： ランダム化対照比較試験

---

著 者 : J. Bajerska, et al. (ポーランド ポズナン生命科学大学  
ヒト栄養・食事療法研究所)

---

掲 載 誌 : Sci. Rep. 2018 Jul 24; 8(1): 11170

---

要 旨 :

体重、内臓脂肪減少、およびメタボリックシンドロームの危険因子に対する2種類のエネルギー制限食事の影響を調べるために、我々はランダム化対照比較試験を実施した。

合計 144 人の中心性肥満の閉経後女性を、適度な脂肪の地中海食事または適度な炭水化物で高い食物繊維の中央ヨーロッパ食事に 16 週間割当てた。

体重、ウエスト周囲および内臓脂肪は、試験の間にそれぞれ有意に 8.8%、7.0% および 24.6% 低下して ( $P < 0.001$ )、グループ間に差がなかった。

同様な動向は、総コレステロール、トリグリセリド、グルコース、および血圧にみられた。

各食事グループの中で、順守の高い参加者は順守の低い人より有意に高く体重が減少した。

内臓脂肪は中央ヨーロッパ食事を高く順守した女性だけで有意に低下し、内臓脂肪の低下は食物繊維の比率の増加と関連した。

中央ヨーロッパ食事または地中海食事による短期間の食事治療は、身体計測、脂質および非脂質の数値の同様な改善と関連した；しかし、体重減少の成功および代謝的健康の改善の達成には、処方した食事の適切な順守が重要である。

---