

標 題： Comparing an Olive Oil-Enriched Diet to a Standard Lower-Fat Diet for Weight Loss in Breast Survivors : A Pilot Study
乳癌生存者におけるオリーブ油強化食事と標準的な低脂肪食事との
体重減少に対する比較：予備的研究

著 者： M. M. Flynn and S. E. Reinert (米国 ロードアイランド州 ブラウン大学)

掲 載 誌： Br. J. Nutr. 88: 225-234 (2002)

要 旨：

背 景： エクストラバージンオリーブ油の中から高い摂取をする伝統的な食事は乳癌リスクの低下と関連した。

浸潤性乳癌と以前に診断された女性で、高オリーブ油食事は標準的な食事よりも大きな体重減少および受容性をもたらすとの仮説を、我々はたてた。

方 法： 参加者は米国癌研究所(NCI)食事(15% < 総脂肪 < 30%)および植物性オリーブ油食事(大さじ3杯以上のオリーブ油/日)を、ランダムに割当てられた順序で8週間ずつ摂取した。

開始時の少なくとも5%という体重減少目標を、我々は達成した。

食事試験2回の完了後に、各参加者は追加の6ヵ月間体重管理のために1つの食事を自己選択した。

各食事の前後および追加期間後に身体測定を実施した；各食事後および追加期間後に空腹時の採血をした。

結 果： 過体重女性44人が開始して28人が44週間の予定を完了した。

植物性オリーブ油食事で開始した女性15人中12人(80%)が>5%の体重減少を達成し、NCI食事で開始した13人中4人(31%)と比較された($p < 0.01$)。

追加期間をした女性22人中、19人が植物性オリーブ油食事を選び全員が完了した。追加期間にNCI食事を選んだ3人中で1人が完了した。

植物性オリーブ油食事は低いトリグリセリド(NCI 105 ± 46 mg/dL、植物性オリーブ油食事 96 ± 37 mg/dL、 $p=0.06$)および高いHDLコレステロール(NCI 64 ± 13 mg/dL、植物性オリーブ油食事 68 ± 12 mg/dL、 $p=0.001$)をもたらした。

結 論： オリーブ油強化食事は8週間の比較で低脂肪食事よりも大きな体重減少をもたらした。

その上女性たちは追加の6ヵ月間で圧倒的にオリーブ油強化食事を選んだ。

オリーブ油強化食事は、乳癌生存者で標準の低脂肪食事よりも体重減少にさらに有効と思われる。
