

標 題 : A Mediterranean dietary intervention in healthy American women changes plasma carotenoids and fatty acids in distinct clusters  
アメリカの健康な女性における地中海式食事介入は異なる項目で血漿のカロテノイドおよび脂肪酸を変化させる

---

著 者 : Z. Djuric, et al. (米国 ミシガン大学 家庭医学部)

---

掲 載 誌 : Nutr. Res. 29: 156-163 (2009)

---

要 旨 : 新しいギリシャ地中海式食事交換リストに従うように女性が要請されたときの、血漿の脂肪酸およびカロテノイドの変化パターンを、この研究は観察した。

合計 69 人の健康で肥満でない 25~59 歳の女性を、自身の通常食事を続けるかまたは修正地中海食事に 6 ヶ月間従うかにランダム分けした。

血中の脂質、トリアシルグリセロール、インスリン、血糖、C-反応性タンパクに有意な変化はなかった。

血漿カロテノイド平均値は 55% 上昇し、それは果物と野菜の大きな摂取増加と一致した。

同様に脂肪摂取の変化は血中脂肪酸に反映され、血漿の平均 1 価不飽和脂肪酸が 25% 上昇を伴った。

カロテノイドおよび脂肪酸の値の変化について個人間の変動を調べるために、主成分分析を実施した。

地中海食事の変化を 4 成分にまとめると、血漿値の変動の 78% が説明された。

血漿のルテイン、 $\alpha$ -カロテン、 $\beta$ -カロテンの上昇は「野菜パターン」にまとめられ、カロテノイドの上昇は果物でみられたが、 $\beta$ -クリプトキサンチンとゼアキサンチンをまとめても少ししか変動を説明できなかった。

血漿 1 価不飽和脂肪酸の上昇を血漿多価不飽和脂肪酸の低下とまとめると、摂取油脂の置換えと一致した。

脂肪酸値とカロテノイドとの唯一の関連はリコペンであり、それは飽和脂肪酸の上昇とまとめられた。

米国で入手可能な食品を用いて地中海式の栄養摂取を目標とするのに、交換食事リストは有効であると、血中値の変化が示している。

キーワード : 癌予防、1 価不飽和脂肪酸、果物、野菜、オリーブ油、ヒト、臨床試験、カロテノイド

---