

標 題 : Effect of a nutritional intervention promoting the Mediterranean food pattern on plasma lipids, lipoproteins and body weight in healthy French-Canadian women  
健康なフランス系カナダ人の血漿脂質、リポタンパクおよび体重に対する地中海食品パターンを推進する栄養介入の影響

---

著 者 : J. Goulet , et al. (カナダ ラバル大学 食品栄養学部)

---

掲 載 誌 : Atherosclerosis 170: 115-124 (2003)

---

要 旨 : 77人のフランス系カナダ人女性の間で規制されていない「実生活」条件で、地中海食品パターンを推進する栄養介入の影響を、本研究は調べた。  
主な目的は、介入に反応して起こった血漿脂質-リポタンパク組成および体重の変化を記録することであった。

12週間の栄養介入には、栄養士との2回のグループ集会、3回の個人面談および24時間の思いだし（電話聞き取り）が含まれた。

地中海食品パターンの順守を評価するために、地中海ピラミッドの11成分に基づいた0から44点の範囲のスコアを制定した。

地中海食事スコアは開始時の $21.1 \pm 3.6$ から6週間後に $28.6 \pm 4.4$ に上昇し（ $P < 0.0001$ ）、12週間でそれ以上は上昇しなかった。

総コレステロール、アポリポタンパク B（アポ B）そしてBMIの小さいが有意な低下が、介入の6週間後に観察された。

HDL コレステロール、LDL コレステロールおよびトリグリセリドの血漿値には、栄養介入に反応する有意な変化はないと観察された。

結論として、地中海食品パターンを促進する栄養介入計画は、ケベック大都市圏の健康な女性の食物習慣を変えるのに有効で、その結果として特定の心臓血管系危険因子に対して小さいが有意な影響をもたらした。

キーワード : 栄養介入、地中海食事、女性、血中脂質、体重

---