

標 題 : Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes With the Mediterranean Diet  
Results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial  
地中海食事による2型糖尿病の発症率の低下  
PREDIMED-Reus 栄養介入ランダム試験の結果

---

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (スペイン Institut d'Investigació Sanitària Pere  
Virgili ヒト栄養部)  
PREDIMED 研究の研究者

---

掲 載 誌 : Diabetes Care 34: 14-19 (2011)

---

要 旨 :

目 的 : 糖尿病の発症率に対する2種類の地中海食事の影響を、低脂肪食事と比べて試験すること。

研究計画および方法 : これは糖尿病でない55-80歳の被験者418人による3群ランダム試験であり、心臓血管系リスクの高い人における心臓血管系一次予防のための大規模な栄養介入試験、PREDIMED研究の1センター(PREDIMED-Reus、スペイン北部)で募集した。

低脂肪食事(対照群)、またはバージンオリーブ油(1リットル/週)またはナッツ(30g/日)を無料で供給した2種類の地中海食事の1つに、被験者をランダムに割当てた。

食事は自由摂取として、助言も運動も与えなかった。

主な結果は、2009年米国糖尿病協会基準で診断された糖尿病発症率であった。

結 果 : 4.0年(中位数)追跡後に糖尿病発症率はそれぞれ、オリーブ油による地中海食事群 10.1%(95%CI 5.1-15.1)、ナッツによる地中海食事群 11.0%(5.9-16.1)、対照群 17.9%(11.4-24.4)であった。

糖尿病の多変量調整ハザード比は対照群と比較して、オリーブ油補給地中海食事群で0.49(0.25-0.97)、ナッツ補給地中海食事群では0.48(0.24-0.96)であった。

2種類の地中海食事群をまとめて対照群と比較すると、糖尿病発症率は52%(27-86)低下した。

全ての研究群で、地中海食事順守の向上は糖尿病発症率と逆の関連をした。糖尿病リスク低下は、体重と運動の有意な変化なしで起こった。

結 論 : 心臓血管系リスクの高い人で、地中海食事はカロリー制限なしで糖尿病の予防に有効と見える。

---