

標 題 : Health impact of the Mediterranean diets in food at work
職場での食べ物における地中海食事の健康への影響

著 者 : F. Leighton, et al. (チリ チリ・カトリック大学
分子栄養・慢性疾患センター)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 12(9A): 1635-1643 (2009)

要 旨 :

目 的 : 職場での食べ物としての地中海食事の実現可能性およびメタボリックシンドロームに対するその結果を、選択されてない健康な中年男性群で評価すること。

計 画 : 1年間の縦断的介入研究。運動は変えなかった。

設 定 : 鉱業向け金属機械企業 Maestranza Diesel 社のサンティアゴ部門の全勤労者に参加を呼びかけた。

被 験 者 : 最初に、全勤労者 171 人中の 145 人平均年齢 39 歳(女性 16 人、男性 129 人)が参加を受け入れた。

男性 96 人のサブグループが介入研究として計画した制限を完了した。

元のグループからの脱落は、制限の失敗(16 人)、退職(11 人)、または採血の不快症状(6 人)であった。

研究開始後に雇用された女性 1 人と男性 16 人の勤労者は参加したが、この 12 ヶ月解析から除外した。

結 果 : 食事の地中海食事化は成功して、社員食堂での毎日の食事摂取および地中海食事スコア(0-14 の範囲)の 4.8 ± 1.4 から 7.4 ± 1.5 への進歩に反映された。

メタボリックシンドロームの構成要素に統計的に有意な改善が示され、ウエスト周囲、HDL コレステロール、収縮期と拡張期の血圧も地中海食事スコアと有意な相関が示された。

12 ヶ月後に、メタボリックシンドロームの復帰率は 48%(12/23)で、新症状の発症率は 4.1%(3/73)であった。

全体として、メタボリックシンドロームは 24.0%から 15.6% (23/96 から 15/96) に減少した (P=0.029)。

結 論 : 職場での食べ物の介入で食事の地中海食事化は可能で、社員食堂での昼食の摂取および地中海食事スコアで評価される全体的な摂取に影響して、メタボリックシンドロームの有意な減少を伴う。

キーワード : 地中海食事、職場での食べ物、メタボリックシンドローム、地中海食事スコア、食事介入、血 圧
