

標 題：Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet  
低炭水化物、地中海、低脂肪の食事による体重減少

---

著 者：I. Shai, et al. [食事介入ランダム対照試験 (DIRECT) グループ]

---

掲 載 誌：New Engl. J. Med. 359: 229-41 (2008)

---

要 旨：

背 景： 体重減少食事の有効性と安全性を比較する研究は、短い追跡期間および高い脱落率のために制限されることが多い。

方 法： この2年間の試験で軽度肥満の被験者322名(平均年齢52歳、平均BMI31、86%が男性)に、我々は3種類の食事の1つを割当てた：低脂肪 - カロリー制限、地中海 - カロリー制限、低炭水化物 - カロリー非制限。

結 果： 研究食事への順守率は、1年目が95.4%で2年目は84.6%であった。

地中海食事群は食物繊維を最も多く摂取し、1価不飽和脂肪と飽和脂肪との比が最高であった ( $P<0.05$ 、他群全てとの比較)。低炭水化物食事群は炭水化物を最も少なく摂取し、脂肪、タンパク質、コレステロールを最も多く摂取し、尿中ケトンのパーセント値が最高であった ( $P<0.05$ 、他群全てとの比較)。

平均の体重減少は低脂肪群で2.9kg、地中海群で4.4kg、低炭水化物群では4.7kgであり ( $P<0.001$  食事群と期間の相互作用)、介入試験を完了した272名の参加者中では平均体重減少はそれぞれ3.3kg、4.6kg、5.5kgであった。

総コレステロール対HDLコレステロール比の低下は低炭水化物群で20%、低脂肪群では12%であった ( $P=0.01$ )。

糖尿病の被験者36名で、空腹時血漿グルコース値とインスリン値の変化は、地中海食に割当て患者が低脂肪食よりも良かった ( $P<0.001$  糖尿病と地中海食の相互作用、空腹時グルコース値で)。

結 論： 地中海食事および低炭水化物食事は、低脂肪食事の有効な代替となり得る。

低炭水化物食事による脂質に対するさらに良い影響、および地中海食事による血糖管理に対するさらに良い影響から「個人の好みと代謝状態から、個人別に調節した食事介入が示される」と提案できる。

---