

標 題 : Olive Oil Consumption and Weight Change:
The SUN Prospective Cohort Study
オリーブ油の摂取と体重変化 : SUN 追跡コホート研究

著 者 : M. Bes-Rastrollo, et al. (ナバラ大学、他 スペイン)

掲 載 誌 : Lipids 41: 249-256 (2006)

要 旨 : この動的追跡研究の目的は、スペインの大学卒業生男女 7,368 人による大きな地中海コホート(SUN プロジェクト)で平均 28.5 ヶ月追跡して、オリーブ油摂取と体重増加し易さ、つまり過体重と肥満の発生率との関連を評価することである。

有効な食品頻度アンケートを開始時に実施して、回答者は 28.5 ヶ月後に追跡アンケートも完了した。参加者のオリーブ油摂取量の変化およびその体重変化を追跡期間中に評価した。

開始時の高いオリーブ油摂取量は体重増加しにくいことと関連したが、差は統計的に有意ではなかった。

体重減少の差(補正值)は、オリーブ油摂取の最高群(46g/日、5 段階)で最低群(6g/日)と比較して - 1.16 [95%信頼区間 : - 0.42 から + 0.11]であった。

開始時に高いオリーブ油摂取量で追跡期間中にもオリーブ油摂取量を増加させた参加者において、過体重と肥満の発生率に有意でないリスク上昇が認められた(補正オッズ比 = 1.19、95%信頼区間 : 0.73 から 1.95)。

自由生活者で実施された我々の研究で「高いオリーブ油の摂取量は、体重と肥満の高い発生率と関連せず、また体重と肥満となる有意に高いリスクとも関連しない」と地中海食事パターンとの関連で示される。
