

標 題： Adherence to the Mediterranean dietary pattern is positively associated with plasma adiponectin concentrations in diabetic women
地中海食事パターンへの順守は糖尿病女性で血漿アジポネクチン濃度と正の相関を
する

著 者： C. S. Mantzoros, et al. (米国 ボストン ハーバード医科大学)

掲 載 誌： Am. J. Clin. Nutr. 84: 328-335 (2006)

要 旨：

背 景： 地中海地方の典型的な食事は、健康的効能との関連で数年前から強く評価されてきたが、その良い作用がアジポネクチン濃度の変化によって介在されるのかは知られていない。

目 的： 地中海型食事への順守が血漿アジポネクチンの高い濃度と関連するかを測定することが目的である。

計 画： 本研究は、1990年の採血時に心臓血管系疾患の病歴がない「看護婦健康研究」の糖尿病女性 987 名による血漿アジポネクチン濃度と食事データの追跡研究および横断研究である。

結 果： 地中海型食事への順守で最高群の女性(9段階)は最低群と比較して、年齢が高い傾向で、現時点の喫煙者が少なく、BMI とウェスト周囲が低く、そして総エネルギー摂取量、運動、血漿アジポネクチン濃度が高かった。

血漿アジポネクチン濃度(中央値)は、地中海型食事に最も従っている女性は順守が低い人との比較で 23%高かった ($P<0.01$ 、年齢とエネルギー摂取量の補正後)。

体組成、生活様式および病歴が、食事とアジポネクチン濃度との関連の一部しか説明しないのは、これらの変数を補正した後でも順守者は高いアジポネクチン濃度をもつ傾向のためである。

結 論： アルコール、ナッツ、全粒穀物などの地中海型食事の複数成分が、アジポネクチン濃度と強い関連を示すと、我々のデータが示している。

地中海型食事の強い順守が、高いアジポネクチン濃度と関連している。
