

標 題 : AHA Science Advisory: Lyon Diet Heart Study
Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education
Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on
Cardiovascular Disease
アメリカ心臓協会の勧告 : リヨン心臓研究
地中海式、国立コレステロール教育計画/アメリカ心臓協会 Step I
食事パターンの心臓血管系疾患に対する有効性

著 者 : P. Kris-Etherton, et al. : アメリカ心臓協会の栄養委員会、人口科学委員会、
および臨床科学委員会として

掲 載 誌 : Circulation, 2001; 103: 1823-1825
〔「要 旨」はないので本文の最初の段落を和訳した〕

食事は心臓血管系疾患(CVD)の予防および治療の努力の要である。

Step I (第1段)および Step II (第2段)の食事は、CVD 介入の第一線として広く
推奨されている(1)。

この食事指針の核心には、飽和脂肪およびコレステロールを減少させ、果物、
野菜および全粒穀物製品を摂取するようにとの推奨がある。

CVD の主な危険因子である血中コレステロール値をこれらの食事は有意に
低下させると、特に飽和脂肪に関する広範囲なデータベース由来の情報が示して
いる。

結論として、これらの食事が CVD リスクを低下させることは議論するまでも
ない。

Step I および Step II 食事の出現以後に、これらの食事の有効性を増大する食事
パターンの確認などの効果的な実施戦略の進展を栄養学者は目指した。

この目標の達成で我々は目覚ましい進歩をしていると、最近の研究結果が示し
ている。

リヨン食事心臓研究(2)から刺激的な証拠があり、地中海式、Step I 食事 (パン
を多く、根菜類と緑色野菜を多く、魚を多く、牛肉、子羊肉と豚肉を少なくして
鶏肉で置き換える、果物を毎日、そしてバターとクリームを高 α -リノレン酸のマ
ーガリンで置き換えるようにと強調する) は通常の Step I 食事で観察されたより
も優れた影響があるだろうと示唆される。

この研究結果は関心を高めるが、まだ裏付けられてないので、新しいアメリカ
心臓協会の食事指針と一致する食事パターンを特徴づける修正 Step I 食事(地中
海式、Step I 食事)が、臨床活動で現在実施されている Step I または Step II 食事
を増強する可能性があるかとの課題をもたらす。
