

標 題 : Effects of Mediterranean diet supplemented with lean pork on blood pressure and markers of cardiovascular risk: findings from the MedPork trial.  
血圧および心臓血管リスクのマーカに対する赤身の豚肉を補給した地中海食事の影響 : MedPork 試験からの研究結果

---

著 者 : A. T. Wade, et al. (オーストラリア 南オーストラリア大学 健康科学部  
運動・栄養・活動の研究センター)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2019 Oct 28; 122(8):873-883

---

要 旨 :

地中海食事は幅広い健康的効能を提供する。

しかし、食事中赤身肉の摂取制限は非地中海沿岸諸国で長期間の持続可能性に影響する可能性がある、従来の研究が示している。

24週間のランダム化比較並行クロスオーバー方式で、新鮮な赤身の豚肉を週に2-3回補給した地中海食事(MedPork)と低脂肪の対照食事(LF)を比較した。

心臓血管疾患のリスクがある33人の参加者が、介入を分離する8週間のウォッシュアウト期間を入れて、それぞれの介入期間に8週間従った。

主要評価項目は、家庭で測定した収縮期血圧であった。

補助的な評価項目には、拡張期血圧、空腹時の脂質、グルコース、インスリン、C-反応性タンパク質(CRP)、体組成および食事順守が含まれた。

MedPork 介入中に、食事指針の高い順守を参加者が達成した。

MedPork 介入と比較して LF(低脂肪食事)介入は、体重 ( $\Delta = -0.65$ ; 95%CI  $-0.04, -1.25$ kg,  $P=0.04$ )、BMI ( $\Delta = -0.25$ ; 95%CI  $-0.03, -0.47$ kg/m<sup>2</sup>,  $P=0.01$ ) およびウエスト周囲 ( $\Delta = -1.40$ ; 95%CI  $-0.45, -2.34$ cm,  $P<0.01$ ) の大幅な低下を引き起こした。

血圧、脂質、グルコース、インスリンそして CRP には、有意差が観察されなかった。

新鮮な赤身の豚肉を週に2-3回加えた地中海食事をオーストラリア人は順守できると、これらの研究結果が示している。

血圧が上昇した集団で食事の臨床的有効性を実証するためには、さらに規模の大きな介入研究が現在必要である。

キーワード : 血 圧、CVD (心臓血管疾患)、心臓血管の健康、地中海食事、豚 肉

---