

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系リスクの指標に対する赤身豚肉を補給した  
地中海食事の影響 : MedPork 試験からの結果

---

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・活動の研究同盟)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2019 Jun 10; 1-41 [発行に先立つ電子出版]  
[冊子版は 2019 Oct 28;122(8):873-883.]

---

要 旨 :

地中海食事はある範囲の健康的効能を提供する。

しかし従来の研究は、食事中で赤身肉の制限された摂取は、長期間の持続性に影響する可能性があるとする非地中海諸国で示している。

24 週間のランダム化平行クロスオーバー試験で、新鮮な赤身豚肉を週に 2-3 回補給した地中海食事(MedPork)を低脂肪の対照食事(LF)と比較した。

心臓血管系疾患(CVD)のリスクがある 33 人の被験者がそれぞれの介入に 8 週間ずつ従い、介入を分ける 8 週間のウォッシュアウト期間を入れた。

1 番目の結果は、家庭で測定した収縮期血圧であった。

次の結果には、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、参加者は食事指針の高い順守を達成した。

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, 1.25kg,  $P=0.04$ )、BMI( $\Delta=0.25$  ; 95%CI : 0.03, 0.47kg/m<sup>2</sup>,  $P=0.01$ )およびウエスト周囲( $\Delta=1.40$  ; 95%CI : 0.45, 2.34cm,  $P<0.01$ )の大きな低下をもたらした。

血圧、脂質、グルコース、インスリンにも CRP にも、有意差は観察されなかった。

新鮮な赤身豚肉を週に 2-3 回入れた地中海食事をオーストラリア人は順守でき、それは心臓血管系疾患のリスクのあるオーストラリア人に低脂肪食事の健康的な代替食を提供できるであろうと、これらの研究結果が示している。

血圧の上昇した人々におけるこの食事の臨床的有効性を実証するために、大規模な介入研究が現在必要である。

キーワード : 血 圧、心臓血管系疾患、地中海食事、豚 肉

---