

標 題： Nut Consumption as a Marker of Higher Diet Quality in a Mediterranean Population at High Cardiovascular Risk
高い心臓血管系リスクの地中海沿岸地域住民における
高い食事品質の指標としてのナッツ摂取

著 者： M. D. M. Bibiloni, et al. [スペイン カルロス3世保健研究所(ISCIII)
肥満と栄養の生理病理学に関するスペインの生物医学研究センター(CIBEROBN)]

掲 載 誌： Nutrients. 2019 Mar 30; 11(4): 754.

要 旨：

背 景： ナッツ摂取は健康な成人住民で栄養素充足率および食事品質の改善と関連したが、この関連は高い心臓血管系リスクの人々では研究されていなかった。

目 的： 高い心臓血管系リスクの地中海沿岸地域住民で、ナッツ摂取と栄養充足率および食事品質との間の関連を評価すること。

企 画： PREDIMED-PLUS 心臓血管系一次予防ランダム化試験における参加者 (n=6060、55-75歳で過体重/肥満でメタボリックシンドロームの男性および女性)の栄養素充足率の開始時の評価。

方 法： ナッツ摂取を、認証済の食事頻度アンケートを使用して評価した。
ナッツの摂取量をゼロと報告した参加者を「ナッツ非摂取者」と分類した。
「ナッツ摂取者」はナッツをどの量でも摂取する参加者であった。
19種類の微量栄養素を分析した(ビタミンB1, B2, B3, B6, B12, A, C, D, E および葉酸; Ca, K, P, Mg, Fe, Se, Cr, Zn, およびヨウ素)。
微量栄養素不足の比率を推定平均必要量(EAR)または適切摂取量(AI)カットポイントを使用して計算した。
食事品質も、17項目地中海食事アンケート(地中海食事スコア、MDS)、炭水化物品質指標(CQI)および脂肪品質指標(FQI)を使用して評価した。

結 果： 被験者の82%はナッツ摂取者であった(ナッツ摂取量の中央値12.6g/日; 四分位範囲: 6.0-25.2)。
ナッツ摂取者は非ナッツ摂取者ほどビタミンA, B1, B2, B6, C, D, E, 葉酸、およびCa, Mg, Se, Znについて、推定平均必要量より下になる可能性が低かった。
ナッツ摂取者はまた非ナッツ摂取者よりもKおよびCrについて適切摂取量より上になる可能性が高かった。
ナッツ摂取者は不適切な微量栄養素摂取の有病率が低く、高い炭水化物品質

指標、高い脂肪品質指標で、地中海食事順守のスコア（地中海食事スコア、MDS）も良かった。

結 論： ナッツ摂取者は非ナッツ摂取者よりも良い、栄養素充足率、食事品質および地中海食事順守であった。

キーワード： 地中海食事、心臓血管系疾患リスク、食事品質、ナッツ摂取、栄養素充足率
