

研究・調査報告書

報告書番号	担当
9 6	滋賀医科大学社会医学講座福祉保健医学部門
題名 (原題/訳)	
<p>Nutritional risk and the metabolic syndrome in women: opportunities for preventive intervention from the Framingham Nutrition Study.</p> <p>女性での栄養の取り方とメタボリックシンドロームについて:フラミンガムの栄養研究からの予防的介入について</p>	
執筆者	
Millen BE, Pencina MJ, Kimokoti RW, Zhu L, Meigs JB, Ordovas JM, D'Agostino RB	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Am J Clin Nutr. 2006 Aug;84(2):434-41.	
キーワード	
栄養素の危険性(望ましい栄養のとり方)、食事の質、虚血性心疾患、メタボリックシンドローム、腹囲肥満	
要 旨	
<p>背景: 食事はメタボリックシンドローム(MetS)の原因やその管理における大切な要素である。しかし、MetS にどのように栄養介入するべきかについて示した指針は限られている。</p> <p>方法: 我々は食事の質と MetS の発生を成人女性で検証した。Framingham Offspring Spouse 研究の対象者で MetS の危険因子を全く持たない 30~69 歳の 300 人の健康な成人女性において前向き研究を行った。12 年間の追跡調査を行い、MetS の危険因子や MetS の発生を、19 の栄養素の摂取に基づいて作成した、望ましい栄養の取り方をしているか否かのスコア (Nutritional risk score) (脂肪摂取が少なく、ビタミンやミネラルの摂取が多いなど) の 3 分割を用いて比較した。多重ロジスティック回帰を用い、年齢、喫煙、身体活動量、月経の有無を調整した。</p> <p>結果: ベースライン調査時で、Nutritional risk score の 3 群間において、年齢調整した平均栄養素摂取量と虚血性心疾患の危険因子には差があった。望ましくない栄養のとり方をしている群の女性ほど脂肪(総脂肪、飽和脂肪、1 価不飽和脂肪)・酒の摂取が多く、繊維や微量栄養素の摂取が少なかった。また、喫煙量が多く、腹囲径は大きかった。もっとも望ましい栄養のとり方をしている女性群に比べ、もっとも望ましくない栄養のとり方をしている群では 12 年間の追跡で、腹部肥満を起こす危険性が 2.3 倍、MetS を起こす危険性が 3.0 倍有意に高かった。</p> <p>結論: 望ましくない栄養のとり方をしている女性では、ベースライン時のライフスタイルや虚血性心疾患とは独立して腹部肥満や、MetS を起こす危険性が高かった。女性で肥満や MetS を起こす危険性を減らすためには、予防的な栄養介入として、全体的な食事の質に注目するべきであると考えられた。</p>	