

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-730	21-337	慶應義塾大学 加藤眞三
題名 (原題/訳)		
Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis 動脈硬化予防のための食事療法に関する提言		
執筆者		
Gabriele Riccardi ¹ , Annalisa Giosuè ¹ , Ilaria Calabrese ¹ , Olga Vaccaro ²		
掲載誌		
Cardiovasc Res. 2022 Mar 25;118(5):1188-1204. doi: 10.1093		
キーワード	PMID	
動脈硬化、心臓血管疾患、冠動脈心疾患、食事、食事勧告、食品選択、予防	34229346	
要 旨		
<p>本レビューは、動脈硬化予防のための食事戦略について実証するために、特定の食品の消費に関連する心血管疾患 (CVD) リスクに関する最新のエビデンスを要約することを目的としている。PubMed の系統的検索により、CVD のアウトカムに関するコホート研究および RCT のメタアナリシスを特定した。その結果、健康成人では、塩分と動物性食品の摂取を控え、植物性食品 (全粒穀物、果物、野菜、豆類、ナッツ類) の摂取を増やすことが動脈硬化リスクの低下と関連することが示され非常に一致したエビデンスとなった。バターや動物性・熱帯性脂肪をオリーブオイルなどの不飽和脂肪の多い油に置き換えることも同様である。レビューされた文献では、全体として科学的な学会の食事に関する勧告を支持しているが、いくつかの関連する新事実が浮かび上がってきた。肉に関しては、加工肉と赤身肉はともに CVD リスクを高めるが、鶏肉は中程度の摂取量であれば CVD との関係が中立であることを示すという新しいエビデンスが示された。さらに、健康な人が低脂肪乳製品を好んで食べることは、最近のデータでは支持されていない。なぜなら、全脂肪乳製品も低脂肪乳製品も、適量でバランスのとれた食事であれば、CVD リスクの上昇と関連しないからである。さらに、少量のチーズと通常のヨーグルト消費は、予防効果とさえ結びついている。他の動物性タンパク質源の中では、持続可能性に懸念があるかもしれないが、適度な魚の消費も最新のエビデンスによって支持されている。新しいデータでは、ほとんどの高血糖指数 (GI) 食品を、全粒穀物と低 GI 穀物食品に置き換えることが推奨されている。飲料に関しては、アルコールだけでなく、コーヒーや紅茶の消費量が少ないことは、動脈硬化リスクの低減と関連しているが、ソフトドリンクは CVD リスクと直接的な関係があることが示されている。本総説は、一般市民が動脈硬化予防のために適切な食品を選択することを促進するための、エビデンスに基づくサポートを提供するものである。</p>		