

## 研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-780	24-312	慶應義塾大学名誉教授 加藤眞三
題名 (原題/訳)		
Dietary strategies for cardiovascular disease risk factors prevention 心血管疾患リスク因子予防のための食事戦略		
執筆者		
Michał Mazur <sup>1</sup> , Agata Przytuła <sup>2</sup> , Magdalena Szzymańska <sup>2</sup> , Joanna Popiołek-Kalisz <sup>3</sup>		
掲載誌		
Curr Probl Cardiol 2024 Sep;49(9):102746. doi: 10.1016/j.cpcardiol.2024.102746.		
キーワード	PMID	
心血管疾患予防、冠動脈疾患、食事推奨、脂質異常症、高血圧、栄養、肥満	39002618	
要旨		
<p>栄養は心血管疾患リスクの低減およびその危険因子の修正において重要な役割を果たす。本稿は、主要な心血管疾患危険因子である肥満、高血圧、脂質異常症を予防するための主要な食事概念を提示、比較、要約することを目的とする。主要な心血管危険因子予防に関する推奨事項間で、食事モデルと主要栄養素摂取量を比較した。選択された心血管危険因子に関連する食事推奨事項には共通点があり、心血管危険因子全体の低減に重要であると示唆できる。推奨事項では、飽和脂肪酸摂取量を総カロリー摂取量の10%未満（肥満の場合）、7%未満（高コレステロール血症の場合）に制限するとともに、一価不飽和脂肪酸および多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やすことが示唆されている。さらに、1日あたりの食物繊維摂取量は25~40gに達すべきである。野菜と果物はそれぞれ1日あたり最低200g（または4~5食分）を摂取すべきである。塩分摂取量は1日5gを超えてはならない。アルコールは一般的に避けるべきであり、適度な摂取量（性別・別）を超えてはならない。また、タンパク質は組織の形成と再生に不可欠である点も留意すべきである。炭水化物は主要なエネルギー源であるが、低グリセミック指数の食品を選択する必要がある。食事性抗酸化物質はフリーラジカルと戦い、細胞損傷を防ぐのに役立つ。</p>		