

植木郁子先生 : N Engl J Med (2009)360:859-873

## “和食(Japanese 食) 最高！！”

### Cpmparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Proteinm and Carbohydrates

【背景】同じ研究室、同じ医局で日夜研究、臨床に励まれている植木先生と堀江先生。食べる嗜好どころか、詠まれる論文の嗜好も同じになるようで、昨年末、堀江先生が紹介された論文について、植木流の解釈を展開いただきました。

【方法】米国の非 DM の中年メタボで、ハイリスク心疾患やモチベーションのなさそうな人を除いた 811 名に対し、A; Low Fat(LF)-Normal Protein(NP)、B; LF-High Protein(HP)、C; High Fat(HF)-NP、D; HF-HP で、これまで摂っていた、平均摂取カロリーから 750Kcal 低い 4 種類の栄養指導を行い、各栄養素の摂取量とその後 2 年間の体重変化、代謝系検査値の推移について検討しました。ちなみに、炭水化物/蛋白質/脂質の割合(%)は、A65/15/20、B55/25/20、C45/15/40、D35/25/40 で、よく見ると、B ダイエットは、まさに Japanese 食であることがわかります。平均 BMI は 33 と筋金入りで、栄養士による面談は、最初の半年間は 4 週に 3 回、その後 4 週に 2 回の集団栄養教室、8 週間に 1 回の個人面談を行いました。

【結果】摂取栄養素と体重の関係では、高蛋白、低炭水化物が体重減少の傾向を認めたが有意差を認めず、A から D のダイエット法別に見ても、BLF-HP が、若干体重、腹囲が低値の傾向はあるものの、有意な差は認めませんでした。代謝マーカーでは、全てのダイエットで脂質の改善、血中インスリン値の低下(インスリン感受性の改善)を認めました。特に LF(AB)は、HF(CD)に比して、有意に LDL 低下効果が高く、HF-HP(D)に、特に強い HDL 上昇作用を認めました。呼吸商は、HF(CD)は LF(AB)に比し、有意に低下しており、炭水化物量の低下が反映している可能性が示唆されました。興味あることに、どのダイエット食を行ったかとは関係なく、グループ指導に参加した回数が多いと、体重、腹囲ともに減少しており、AB 群、BD 群の中で、FAT25%、Protein 25%前後を達成した患者群(要するに B 群より)で、有意に体重が減少していました。

【結論】結局のところ、炭水化物、55%、脂質 25%、蛋白質 20%前後のダイエットが最も減量には効果的であり、これはまさに Japanese 食の比率であることが明らかになりました。FAT 大好きの米国人には、この和食ダイエットを守るのが一番難しかったらしく、栄養指導を受ける頻度も最も多かったようです。同じ論文ですが、堀江先生の際は、“どんなダイエットでも守らなければみな同じ”という論文だと思いましたが、植木先生が詠むと、“日本女性よ、あきらめるな！”と言っているように聞こえたのは、僕だけでしょうか。。(文責 阿比留)