

## エキストラ・バージンオリーブオイルを多用した地中海料理で糖尿病を予防

減量を目的とした介入により 2 型糖尿病の発症を抑えることができる。カロリー制限をせずに食事内容を変えるだけで糖尿病を予防できるかについては、これまでに評価されたことはない。そこで、スペインのプライマリーケア施設において、地中海料理の糖尿病予防への効果について 2003 年 10 月から 2010 年 12 月まで調査した。対象者は、心臓血管病のリスクが高く、糖尿病のない 55 歳から 80 歳の男女 3,541 人とした。被験者を糖尿病の程度には関係なくランダムに 3 種の食事のうち 1 種：すなわち、エキストラ・バージンオリーブオイルを使用した地中海料理、ナッツを使用した地中海料理、対照として低脂肪食のアドバイス、のいずれかに割り付けた。運動や減量の介入はなかった。

追跡期間中（中央値 4.1 年）、オリーブオイル群、ミックスナッツ群、対照群の糖尿病発症数はそれぞれ 80 人、92 人、101 人、発症率は 16.0、18.7、23.6 となった。対照群と比較した危険率は、補正後でオリーブオイル群が 0.60、ナッツ群で 0.82 であった。したがって、心臓血管病のリスクが高い人がエキストラ・バージンオリーブオイルを多用した地中海料理を、カロリー制限なしに摂取することにより、糖尿病のリスクが減らせることが示された。

出典：Annals of Internal Medicine. 2014; 160(1):1-10