

## キャノーラ油豊富な低糖質食により血糖および心臓血管リスクが改善

$\alpha$ リノレン酸、一価不飽和脂肪酸、低糖質食は、それぞれ独立して心臓血管病に対する有益性が示されているものの、これらを総合した食事による影響は検討されていない。そこで本研究では、2型糖尿病患者において、 $\alpha$ リノレン酸、一価不飽和脂肪酸、低糖質食を総合した食事による血糖および心臓血管病のリスクへの効果についてランダム化比較試験を実施し、検討した。

2011年から2012年にカナダの教育施設において、経口糖尿病治療薬を服用している2型糖尿病患者（HbA1c 6.5-8.5%）141人について、 $\alpha$ リノレン酸や一価不飽和脂肪酸の摂取と低糖質食についてのアドバイスを受け、キャノーラ油強化パンを摂取する群（試験群）と全粒粉食についてのアドバイスを受け、全粒粉パンを摂取する群（対照群）にランダムに割り付け、3カ月間追跡した。（キャノーラ油は一般的に使用されている植物油で、 $\alpha$ リノレン酸を9%、一価不飽和脂肪酸を63%含んでいる。）試験群の79%、対照群の90%が試験を完遂した。HbA1cの低下は試験群で-0.47%、対照群で-0.31%となり、試験群で有意に低下し、収縮期血圧の高い者でより効果が大きかった。また、心臓血管病リスクスコアは試験群でより低下した。

今回の結果より、2型糖尿病患者において、 $\alpha$ リノレン酸、一価不飽和脂肪酸の摂取を増やし炭水化物摂取に置き換えることで、血糖コントロールが改善した。とくに収縮期血圧の高い患者では、HbA1cが有意に改善することが示された。

出典：Diabetes Care. 2014; 37(7): 1806-1814