

## 地中海食で HDL 機能が改善

高密度リポ蛋白（以下、HDL）は、血中の過剰なコレステロールを回収して肝臓に運搬し（コレステロール逆転送）、抗動脈硬化に働くといわれている。近年の研究により、心臓血管病のリスクが高い患者では HDL がうまく機能しないことが示唆され、HDL の量だけでなく機能の重要性についても指摘されている。本研究では、地中海食などの抗酸化物質を豊富に含む食事による HDL 機能への効果について検討した。

地中海食による心臓血管病一次予防効果に関する多施設共同 RCT である PREDIMED 研究の対象者からランダムに 296 例を抽出した。伝統的な地中海食 2 通り、すなわちオリーブ油を豊富に含む地中海食（オリーブ油群；100 例）とナッツを豊富に含む地中海食（ナッツ群；100 例）、そして対照として低脂肪食（92 例）のいずれかを摂取させた 1 年後の HDL 機能を比較した。HDL 機能は、コレステロール逆転送、HDL 抗酸化作用、HDL 血管拡張能について検討した。その結果、コレステロール逆転送の促進に関するコレステロール引き抜き能は、オリーブ油群、ナッツ群ともに試験開始時に比べて増加した（それぞれ  $P=0.018$ 、 $P=0.013$ ）。さらに、オリーブ油群では対照群と比べてコレステロール逆転送の促進に関する HDL-C エステル化の亢進（ $P=0.039$ ）や抗酸化酵素の活性亢進（ $P=0.012$ ）、血管拡張能の増加（ $P=0.026$ ）が認められた。

したがって、地中海食、とくにオリーブ油を豊富に含む食事が HDL 機能を改善することが示された。

出典：Circulation. 2017; 135: 633-643