

PB-39

摂取エネルギーを抑えつつ栄養バランスを整えた新規食事プログラムの有効性～介入回数の検討～

(¹ 日清食品ホールディングス(株) 新規事業推進室, ² 女子栄養大 栄養学部 医療栄養学研究室)

○正箱尚久¹, 中世古拓男¹, 平野行央¹, 仲村太志¹, 本田佳子²

【目的】

我々は摂取エネルギーを抑えつつ、一方では日本人の食事摂取基準(2020年版,厚生労働省、以下食事摂取基準と略)を満たす新規の食事プログラムを開発した。この食事プログラムは、エネルギー産生栄養素、食物繊維、13のビタミン類、Naを除く12のミネラル類、n-3系およびn-6系脂肪酸、飽和脂肪酸のそれぞれ食事摂取基準を満たした。この食事プログラムによる介入試験を4週間(平日のみ、1日2食介入)行い、体重、BMI、中性脂肪が有意に減少し、骨密度上昇に有意傾向、腸内細菌叢の改善、低値者層でのプレゼンティズム改善等本食事プログラムの多様な効果について、第27回日本未病学会学術総会2020年、中世古らが報告した。

本研究では、1日2食介入から1日1食介入へとより減らした食事回数での効果の有無の確認を目的とする。

【方法】日清食品グループに勤務する社員100名を対象にオープンラベル単群試験を実施した。上記記載の条件を満たす栄養バランスとなるように設計した480kcalの食事を試験食とした。試験期間は8週間であり、その間の平日の昼食または夕食として摂取することとした。摂取前および摂取後4、8週間での身体計測結果、血圧、骨密度、血液生化学検査結果、排便回数、腸内細菌叢、プレゼンティズム(WLQ-J)を評価した。

【結果】先行研究で改善が見られた体重とBMIについては、本試験4週、8週目でも有意に低下した。また本試験では4週、8週目の骨密度、内臓脂肪面積、LDL コレステロール、HbA1c、WLQ-J 総合点においても摂取前に比べて有意に改善した。

【結論】1日1食の介入であっても十分に効果が発揮される可能性が示唆された。更なるエビデンス強化の為追加のヒト試験を実施している。