

間食と満腹感・体重；無作為化対照試験

Njike VY *et al.* *Am J Health Promot.* 2016 Aug 10. [Epub ahead of print]

【目的】 ナッツを含む菓子バー（NBSB）、または1パックが200 kcalの市販菓子を、肥満者が12週間摂取したときの影響を比較すること。

【方法】 2群の無作為化単盲検比較試験。34名の肥満者に、NBSBか市販の菓子を12週間、自由に摂取させた。主要評価項目は、体型指数（BMI）、体重、体組成、腹囲。副次的評価項目は血圧、血中脂質、栄養摂取状況、空腹感/満腹感、生活の質（QOL）。データの解析には繰り返しのある一般線形化モデルを用いた。

【結果】 12週間のNBSB摂取は市販菓子摂取と比べて、体脂肪率（ $-1.7 \pm 10.8\%$ vs. $6.2 \pm 9.3\%$ 、 $p = .04$ ）と腹部脂肪（ -1.3 ± 5.9 vs. 2.7 ± 4.0 、 $p = .03$ ）が有意に減少した。血圧、血中脂質、満腹感、QOLにはグループ間で差はなかった。

【結論】 本試験での少数の肥満者では、NBSBを毎日、12週間にわたって摂取すると体重、血圧、血中脂質、満腹感、QOLに悪影響は及ぼさず体脂肪を減らすことが示唆された。

（2017年5月23日 博士後期課程2年 奥村友香）

ナッツはタンパク質や食物繊維が多いので空腹感・満腹感が少ない可能性が考えられようだが、そういうことはなかったとのこと。1日あたりの摂取エネルギーは介入前に比べて市販菓子群では 219.3 ± 1109.1 kcal、NBSB群では -131.2 ± 1049.6 kcal。ばらつきが大きかったためか群間で有意差は認められていないが、NBSB群の方が介入期間中の総摂取エネルギーは少なかったのかもしれない。（岡村浩嗣）