



## 非肥満者における低炭水化物食が 血液脂質代謝マーカーへ与える影響

キーワード 低炭水化物食 熱産生栄養素 脂質異常症

### 研究内容

低炭水化物食は主食を抜くことにより簡単にできるダイエット法として普及していますが、背景となっている研究は欧米の肥満者を対象としたものです。日本人のような肥満者が少ない集団においては、低炭水化物食が健康に与える影響についてはまだ十分な研究がされていません。低炭水化物食はヘルシーな食事ととらえがちですが、エネルギーを産生する栄養素である脂質、たんぱく質の摂取割合が高い食事でもあるため、血液中の脂質代謝マーカー（コレステロールや中性脂肪）との関与が考えられます。そこで、中高年者の集団において、肥満者のみならず肥満でない方への関連も検討し、食事の相談へ役立てられるエビデンスづくりをしています。

### 関係論文、特許・著作物等の知財情報、連携の実績

- ・ Ito T, Kawakami R, Tanisawa K, Miyawaki R, Ishii K, Torii S, Suzuki K, Sakamoto S, Muraoka I, Oka K, Higuchi M; WASEDA'S Health Study Group. Dietary patterns and abdominal obesity in middle-aged and elderly Japanese adults: Waseda Alumni's Sports, Exercise, Daily Activity, Sedentariness and Health Study (WASEDA'S Health Study). *Nutrition*. 2019 Feb;58:149-155. doi: 10.1016/j.nut.2018.05.029. Epub 2018 Jul 19. PMID: 30396031.
- ・ Tanisawa K, Ito T, Kawakami R, Usui C, Kawamura T, Suzuki K, Sakamoto S, Ishii K, Muraoka I, Oka K, Higuchi M. Association Between Dietary Patterns and Different Metabolic Phenotypes in Japanese Adults: WASEDA'S Health Study. *Front Nutr*. 2022 Jan 27;9:779967. doi: 10.3389/fnut.2022.779967. PMID: 35155537; PMCID: PMC8829333.

### 社会連携・産学連携の可能性

“栄養・食事”と健康アウトカムとの関連についてご相談ください。