

2019年12月

## 「超加工食品」は“食べ過ぎ”と“肥満”の原因！？

「超加工食品」は食品を加工の程度によって分類する NOVA という方法において、最も加工度が高いグループ 4 に入る食べ物のことです。グループ 4 には、カップ麺や袋入りスナック菓子、炭酸飲料などが該当します。安価で保存性が高く、手軽に食べられることから、世界中で広く普及していますが、カロリー、塩分、糖分、脂肪が多く、過食や肥満につながるなどの指摘もあります。そこで、「超加工食品」の消費と肥満との因果関係を検証する研究が実施されました。

引用: Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake  
<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>

健康な成人男女各 10 名を 4 週間入院させ、超加工食品で作られた食事または非加工食品で作られた食事をランダムな順序で 2 週間ずつ提供しました。2 種類の食事のカロリーと栄養素はほぼ同量になるように調整されており、参加者には好きなだけ食べさせました。

試験の結果、超加工食品摂取時は非加工食品摂取時と比較して、摂取 2 週間目のエネルギー摂取量が 1 日当たり  $459 \pm 105$  kcal 多く、有意差が認められました。摂取タイミング別には、朝食時および昼食時のエネルギー摂取量が超加工食品摂取時に有意に増加していました。個々の栄養素の摂取量を比較すると、炭水化物と脂質の摂取量が非加工食品摂取時と比較して超加工食品摂取時に増加した一方、タンパク質の摂取量に有意差は認められませんでした。試験参加者の体重は、超加工食品摂取時に 2 週間の摂取期間を通して  $0.9 \pm 0.3$  kg 増加しましたが、未加工食品摂取時は  $0.9 \pm 0.3$  kg 減少しており、食事によるエネルギー摂取量との相関が認められました。これらの結果より、超加工食品の継続的な摂取が、エネルギー摂取量と体重の増加をもたらすことが示唆されました。

オルトメディコでは、今回ご紹介した論文のような入院を伴う試験系を含め、様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。