

4-1 【タイトル】LBM の増加を目的とした「フォースリーン ダイエット」の効果の検証について

○杉田俊郎¹、石川亜矢子²、菊地徳之³、唐亮⁴
1 (医療法人 健宝薬会)、2 (総合健康開発研究所)、3 (セントマーガレット病院)、4 (㈱メタボリック)

【目的】本試験は BMI25 程度、FAT (男性 25% 以上、女性 30% 以上) を有するボランティアに「フォースリーン ダイエット」(㈱メタボリック提供) を日常的に用いた場合、体重、FAT の減少及び LBM の増加等のダイエット効果、安全性について検証することを目的に行った。

【方法】本試験はヘルシンキ宣言の精神に基づき、BMI が高めなボランティア (男性 9 名、女性 12 名) を対象に、8 週間の連続摂取を行った。各来院日の測定、記録事項は身長、体重、BMI、FAT、LBM、血圧の記録、試験食品の摂取状況の記録、臨床検査、CT 撮影 (総脂肪、内臓脂肪及び皮下脂肪面積)、有害事象の記録を行い、またボランティアは、体調の自己観察 8 項目 (毎日の記録) を記入した。なお、本試験は医師、臨床検査技師の管理下において、日常生活範囲内の食事及び運動を行いながら、セントマーガレット病院健康管理センターにて上記測定を行なった。有意差検定は、 t -検定を用いた。各統計処理とも有意水準は 5% 以下として、両側検定にて行った。

【成績】本試験において、体重、BMI、FAT、LBM、CT データにおいて、いずれも統計的に有意な差が確認された。医師の所見による最終全般改善度として「軽度改善」以上の改善率、有効度の指標とした「やや有効」以上は、ともに 81% という好成績であった。また、有害事例は認められなかった。安全性について「ほぼ安全」以上という結果であった。

【結論】本試験において、手軽なダイエット法として LBM の増加を目的とした「フォースリーン ダイエット」を日常的に摂取する試は、有効かつ安全な可能性を示唆しているものと考えられた。