

## ダイエットするなら栄養価が同じでも加工の少ない 自然素材の方がよい

英国 ユニヴァーシティ・カレッジ・ロンドン大学から

超加工食品(UPF; ultraprocessed food)は硬化油、添加糖、香味料、乳化剤、保存料などの添加物を使って、工業的によって作られる食品です。冷凍食品やインスタントラーメンなど、調理の手間もかからず、とても便利で、味も美味しいものが多いです。一方で、未加工あるいは加工が最小限に抑えられた食品(MPF; minimally processed food)は、果物や野菜、肉、魚、卵など自然のまま、あるいはそれに近い食品です。今年の8月4日にNature Medicine誌で発表された論文では、MPFを中心とした食事を摂取した場合は、UPF中心の食事よりも、栄養価が同等でも体重の減少幅が約2倍になったことが示されました。

この研究ではBMIが25~40 kg/m<sup>2</sup>の55名(女性50名、男性5名)の成人が参加しました。28名(女性25名、男性3名)が最初にMPFのみを8週間摂取し、4週間のウォッシュアウト期間で普段の食事習慣で食事を摂取し、その後の8週間はUPFのみを摂取しました。残りの27名(女性25名、男性2名)はそれとは逆にUPFを8週間摂取し、4週間のウォッシュアウト期間の後にMPFを8週間摂取し、各自の体重変化の差(体重変化率)が評価されました。被検者は全て習慣的に1日の総カロリーの50%以上でUPFを摂取していました。事前に調理済みのシリアルやラザニアなどのレトルト食品などのUPF、あるいはオートミールや手作りパスタなどのMPFが被検者の自宅に配達されました。食事量に制限はなく、提供されたMPFとUPFともに飽和脂肪酸、タンパク質、炭水化物、塩分、食物繊維、果物、野菜の推奨摂取量を満たし、英国のガイドラインに沿って栄養的に調整されたものでした。結果、UPF摂取前後での体重変化率は-1.05%、MPF摂取後は-2.06%でした。これは、カロリーや栄養価が同等であっても、UPFよりもMPFで有意に体重が減少することを示しています。さらに、MPFの摂取中は、塩辛いものを食べたいという欲求、欲しいと思う食品を我慢しないといけないという悩みが、UPF摂取時に比べて低下しました。風味や味は、MPFよりもUPFのものが高く評価される傾向にありました。栄養成分が同じ基準に合わせたものであっても加工度そのものが体重に影響を与える可能性があり、食品加工のレベルも健康指標として重要なかもしれません。

今日は疲れたからささっと軽くインスタント食品で済まそうとしても、体には軽くは済まないかもしれません。インスタント食品の誘惑に負けず、できるだけ自然の食材を使って少し手間がかかる手料理を作るのは体重管理においても大事なことだと思います。

### 引用論文

Dicken SJ, et al. Ultraprocessed or minimally processed diets following healthy dietary guidelines on weight and cardiometabolic health: a randomized, crossover trial. Nat Med. 31(10): 3297-3308, 2025

### 記事紹介

宮崎大学医学部 助教 酒井克也