

Lower Dietary Inflammatory Index Scores Are Associated with Lower Glycemic Index Scores among College Students.

大学生において食事性炎症作用スコアが低いことはグリセミック指数が低いことと関連がある

Yeonsoo Kim, Jie Chen, Michael D Wirth, Nitin Shivappa, James R Hebert

Nutrients. 2018 Feb 7;10(2):182.

背景：食事性炎症作用指数（DII®: dietary inflammatory index）とグリセミック指数（GI: glycemic index）およびグリセミック負荷（GL: glycemic load）との関連については知られていないが、炭水化物は炎症作用を有することが知られている。大学生を対象に DII と GI および GL との関連について調べることを目的とする。

方法：この横断研究では 110 人の大学生を対象に 3 日間の食事記録をおこない、DII, GI, GL, healthy eating index (HEI)-2010 を求めた。DII 3 分位ごとの GI, GL, (HEI)-2010 の最小二乗平均値と 95%信頼区間は一般化線形混合モデルより求めた。

結果：DII の第一分位の者は第三分位の者に比べ、GI と GL が低い一方で、HEI-2010 は高かった。ピアソンの相関係数より DII は GI と正の関連にあった ($r=0.30, p<0.01$) が、DII は HEI-2010 と負の関連にあった ($r=-0.56, p<0.001$)。DII は GL と関連がなかった。

結論：DII が高いつまり、食事の炎症作用の増加は GI の増加および HEI-2010 で表される食事の質の低下と関連があった。DII の使用は全身の炎症を減らすことで、慢性疾患を予防する食事のアプローチ法の新しい方向性を示す。

この論文を読んで

炎症作用の低い食事をとっている者は食事の GI が低く、食事ガイドラインに基づく健康的な食事の指標である HEI-2010 が高いことが分かった。このことから、食事の質を評価する指標には抗炎症作用を有する栄養素が含まれており、健康的な食事に抗炎症作用は必要であることが考えられる。今後は様々な国で使用されている食事スコアは抗炎症作用を有するのかを明らかにしていきたいと考える。