

<事業の状況>

対象者数

60名(解析対象は終了時まで追跡した59名)

介入後の結果(3ヶ月後)

① 身体状況の変化

- 体重は平均2.4kg減少
- 体脂肪率、収縮期血圧、総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、HOMA等に有意な改善

② 栄養摂取状況の変化

エネルギー摂取量、脂質摂取量が有意に減少

③ 行動変容の「実行期」以上の割合

- 食習慣の変化: 介入前0% → 介入後54.8%
- 運動習慣の変化: 介入前12.9% → 介入後45.2%

④ メタボリックシンドロームと判定される者の割合

- 介入前14名(23.7%)であったが、介入後は5名(8.5%)であり、64%の減少

1年後の定期検査の結果

- 減量した体重の維持(ベースラインより2.2kg減少)
- 総コレステロール、トリグリセライド、肝機能(ALT)の有意な減少(対照群では有意な改善項目なし)