



### ★最新介護医療情報★

## 減量効果が大いなのは？ 時間制限食 vs. カロリー制限食

(ケアネット / 佐藤亮 提供)

摂取カロリーを制限しない時間制限食は、人気のある減量法となっているが、その有効性のエビデンスは限られている。とくに、長期の影響については明らかになっていない。そこで、米国・イリノイ大学シカゴ校の Shuhao Lin 氏らは無作為化比較試験を実施し、時間制限食の効果について、カロリー制限食や食事制限なしと比較した。その結果、**時間制限食とカロリー制限食はいずれも体重を減少させた**が、両者に**有意差は認められなかった**。本研究結果は、Annals of Internal Medicine 誌オンライン版 2023 年 6 月 27 日号で報告された。

本研究の対象は肥満(BMI 30～50)の成人 90 例であった。対象を時間制限食群(摂取カロリー制限なし、食事は 12～20 時に制限[16 時間絶食])、カロリー制限食群(1 日の摂取カロリーを 25%削減)、制限なし群(絶食時間は 14 時間未満)の 3 群に割り付けた。試験は非盲検で実施され、6 ヶ月の減量期間と 6 ヶ月の維持期間で構成された。評価項目は、試験開始から 12 ヶ月後までの体重変化、摂取カロリーの変化などであった。

主な結果は以下のとおり。

- 77 例が試験を完遂した。
- 平均年齢は 40 歳、黒人が 33%、ヒスパニック系が 46%であった。
- カロリー摂取量の平均変化量は、時間制限食群 -425kcal/日、カロリー制限食群 -405kcal/日であった。
- 12 ヶ月後の制限なし群と比較した**体重変化量は、時間制限食群 -4.61kg**(95%信頼区間 [CI] : -7.37～-1.85,  $p \leq 0.01$ )**カロリー制限食群 -5.42kg**(同 : -9.13～-1.71,  $p \leq 0.01$ )であり、両群ともに制限なし群と比較して有意に体重が減少したが、両群間には**有意差は認められなかった**。



### 当院ご利用状況およびご案内

- 通所リハビリ 随時体験予約を承っております。曜日によってご案内が難しい日もございますが、比較的土曜日にご利用可能です。**要支援のご利用者様も歓迎いたします。**
- 訪問リハビリ **各曜日におきまして訪問のご対応が可能です**ので、お気軽にお問い合わせください。**退院直後の集中的なリハビリをご希望の方や要支援のご利用者様も歓迎いたします。**  
介護保険以外では、**自費**でのご対応もさせていただきます。



- 訪問リハビリ利用日時 月～土曜日 9時～18時(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み
- 通所リハビリ利用日時 月～土曜日 9時15分～12時20分、13時30分～16時35分  
(祝日も1日営業) ※日曜日のみ休み
- ご利用者様、家族様、主治医様、ケアマネージャー様方と報告・連絡を密にすることを心がけて、安心、安全かつ効果あるサービスを提供いたします。