

標 題： Mediterranean diet and public health: personal reflections  
地中海食事と公衆衛生：個人的な考え

---

著 者： A. Keys (米国 ミネソタ大学 公衆衛生学部 疫学科)

---

掲 載 誌： Am. J. Clin. Nutr. 61(Suppl): 1321S-3S (1995)

---

要 旨：

公衆衛生問題としての食事に関する私の関心は 1950 年代初めにナポリで始まり、そこで「良い地中海食事」とその後我々が呼ぶものと関連する冠状動脈性心疾患の非常に低い発症率を我々は観察した。

この食事の核心は菜食主義であり、肉および乳製品がずっと少なくそして果物をデザートに使うことでアメリカおよび北欧の食事とは違う。

これらの観察結果が我々をその後の「7カ国研究」に導き、そこで飽和脂肪が主な食事の悪役であると我々が実証した。

今日、健康的な地中海食事は変化しており、冠状動脈性心疾患はもはや医学の教科書に限定されない。

我々の挑戦は「地中海住民のような食事をしよう」と両親に言うように子供たちを説得することである。

---