

標 題 : Selected aspects of Mediterranean diet and cancer risk  
地中海食事の選ばれた特徴と癌のリスク

---

著 者 : C. Pelucchi, et al. (イタリア ミラノ Mario Negri 薬理研究所)

---

掲 載 誌 : Nutr. Cancer 61(6): 756-766 (2009)

---

要 旨 :

ヨーロッパの地中海沿岸の住民は高い平均余命を有する。彼らの食事の複数の特徴が健康に対して良いと考えられる。癌リスクに対する地中海食事の様々な特徴の役割を、約 10,000 症例の 13 部位の癌と 17,000 を超える対照によるイタリアの症例-対照研究で、我々は考察した。大部分の上皮癌で、野菜摂取の増加によってリスクは低下した。ネギ類の野菜は、癌のリスクと良い関連をした。果物の摂取は、消化管および喉頭の癌と逆相関をした。消化管の癌で、野菜と果物の低い摂取による人口寄与リスクは 15%から 40% の範囲であった。地中海食事の典型的な特徴であるオリーブ油と不飽和脂肪は、複数の癌、特に上気道消化管の癌と逆相関した。全粒食品(もしかすると繊維)の摂取も、各種癌のリスク低下に関連した。対照的に、精製穀物その結果として血糖負荷および血糖インデックスはリスク上昇と関連した。複数の微量栄養素および食品成分(葉酸、フラボノイド、カロテノイドなど)は癌のリスクと逆相関を示したが、野菜と果物が豊富な食事の良い影響の原因となる主成分は未確定のままである。

---