

標 題： Mediterranean dietary pattern and cancer risk in the EPIC cohort  
EPIC コホートにおける地中海食事パターンと癌のリスク

---

著 者： E. Couto, et al. (フランス リヨン 国際がん研究機関)

---

掲 載 誌： Br. J. Cancer 104: 1493-1499 (2011)

---

要 旨：

背 景： 地中海食事と総死亡率または特定の癌のリスクとの関連を複数の研究が調査してきたが、癌全体のリスクに関するデータは少ない。

方 法： 男性 147,605 人および女性\*335,873 人からなる多施設追跡コホート研究、「癌と栄養に関するヨーロッパ追跡調査」からのデータを用いて、地中海食事パターンの順守と癌全体のリスクとの間の関連を、我々は調べた。

果物とナッツ、野菜、豆類、穀物、脂質、魚、乳製品、肉製品、およびアルコールの組合せた摂取を考えたスコア(範囲:0-9)を用いて、地中海食事の順守を調べた。

潜在交絡因子を調整した Cox 回帰モデルで、癌発症率との関連を推計した。

〔\*要旨には「女性」が欠落していたが、無料 Full text で確認〕

結 果： 全体で、男性で 9,669 件そして女性では 21,062 件の癌発症が確認された。

地中海食事順守の良い人々の中で低い癌全体のリスクが見られた(ハザード比 0.96、95%CI 0.95-0.98) 地中海食事スコア 2 点上昇につき。

タバコとの関連が知られてない癌よりも喫煙-関連の癌で、見かけの逆相関は強かった (P(不均一性)=0.008)。

全体として、研究の被験者が地中海食事パターンの順守を高めれば、男性で癌の 4.7%そして女性では 2.4%が避けられるであろう。

結 論： 地中海食事パターンの順守は、癌全体のリスクを低下できる。

キーワード： 地中海食事、食事パターン、癌のリスク、疫 学

---