

標 題 : Adherence to the Traditional Mediterranean Diet Is Inversely Associated with Body Mass Index and Obesity in a Spanish Population  
伝統的な地中海食事への順守はスペイン住民で BMI および肥満と逆相関する

---

著 者 : H. Schröder, et al. (スペイン Institut Municipal d'Investigació Mèdica  
脂質・心臓血管系疫学部)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 134: 3355-3361 (2004)

---

要 旨 :

地中海食事は、慢性疾患に対して予防作用のある健康的な食事パターンである。この研究の目的は、BMI および肥満と伝統的な地中海食事への順守の度合との間の関連を評価することであった。

被験者は、スペイン北東部(ジローナ)の住民に基づく横断調査で 1999-2000 年に検査したスペイン人の男性(n=1547)および女性(n=1615)であった。

食事摂取は、FFQ(食事頻度アンケート)を用いて評価した。

伝統的な地中海食の特徴的成分と考えられる食品(野菜、果物、豆類、ナッツ、魚、肉、穀物、オリーブ油、およびワイン)を含む地中海食事スコアを作り出した。

潜在交絡因子を調整した後で食事スコアの5点上昇は、男性で 0.43(P=0.030)、女性では 0.68(P=0.007)の BMI 変化と関連した。

伝統的な地中海食事パターンへの順守の上昇で、肥満リスクは男性(P=0.010)および女性(P=0.013)で低下した。

このスコアが最高(3段階)の住民は、潜在交絡因子を調整した後で両性とも肥満になり難かった[オッズ比(OR)および(95%CI) : 男性で 0.61(0.40-0.92)、女性では 0.61 (0.40-0.93)]。

伝統的な地中海食事は BMI および肥満と逆相関すると、これらのデータは示唆している。

この研究結果は、食事カウンセリングおよび肥満予防のための食事法の開発に役に立つであろう。

キーワード : BMI、肥 満、地中海食事、食事パターン

---