

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet Is Associated with Lower  
Abdominal Adiposity in European Men and Women  
地中海食事への順守はヨーロッパ人の男性と女性で低い腹部肥満と関連する

---

著 者 : D. Romaguera, et al. (英国 インペリアル・カレッジ・ロンドン  
疫学・公衆衛生学部)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 139: 1728-37 (2009) [オンライン入手 : doi: 10.3945/jn.109.108902.]

---

要 旨 :

地中海食事パターンと体脂肪との間の関連の一貫した証拠がないので、修正した地中海食事への順守と BMI およびウエスト周囲(WC)との間の横断的な関連を、我々は評価した。

ヨーロッパの 10 カ国から 25-70 歳の合計 497,308 人 (70.7%が女性) が、この研究に参加した。

食事を開始時に詳細に確認された国別のアンケートを用いて評価し、身体計測の測定値を標準手続きを用いて集めた。

修正した地中海食事スコア (野菜、豆類、果物とナッツ、穀物、魚と海産物の高い摂取、高い不飽和 : 飽和脂肪酸比、適度なアルコール摂取、および肉と肉製品および乳製品の低い摂取を含む) への順守の程度と BMI(kg/m<sup>2</sup>)または WC(cm) との間の関連を、混合効果一線形回帰でモデル化し、潜在交絡因子を調整した。

全体として、修正した地中海食事スコアは BMI とは有意に関連しなかった。

既定の BMI で地中海食事への高い順守は低い WC と、男性(-0.09、95%CI -0.14 から -0.04)および女性(-0.06、95%CI -0.10 から -0.01)の両方で、有意に関連した。

関連は北ヨーロッパ諸国の男性(-0.20、95%CI -0.23 から -0.17)および女性 (-0.17、95%CI -0.21 から -0.13)で、さらに強かった。

地域間で観察された不均一にもかかわらず、修正された地中海食事(植物性食品および不飽和脂肪酸が高い)への順守は、ヨーロッパ人の男性および女性において WC で測定された低い腹部肥満と関連すると、この研究の結果は示唆している。

---