

標 題 : Mediterranean diet and public health: personal reflections  
地中海食事と住民の健康 : 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. 1995 Jun; 61(6 Suppl): 1321-1323

---

要 旨 :

住民の健康問題としての食事に関する私の関心は 1950 年代の初めにナポリで始まり、そこで我々が後に「良い地中海食事」と呼ぶことになるものと関連する冠状動脈性心疾患のとても低い発症率を見出した。

この食事の中心は主として菜食で、アメリカと北欧の食事とは異なり、その中では肉と乳製品がずっと少なくて果物をデザートに用いる。

この観察結果が「7カ国研究」での我々のその後の研究につながり、飽和脂肪が主な食事の悪役であると、そこで我々は実証した。

現在は、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。

我々の課題は、子供たちを説得して地中海沿岸住民がしている食事をするようにと両親に言うようにさせることである。

---