

標 題 : The Mediterranean Diet Score and Mortality Are Inversely Associated in Adults Living in the Subarctic Region
亜北極地域で生活する住民で地中海食事スコアと死亡率は逆相関する

著 者 : G. Tognon, et al. (スウェーデン ヨーテボリ大学
公衆衛生・地域医療学部 公衆衛生疫学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 142: 1547-1553 (2012)

要 旨 :

地中海食事は広く奨励されており、慢性疾患の予防および健康全般の良い状況と関連する可能性がある。

この研究の目的は、北部スウェーデンにおける住民追跡研究(Västerbotten 介入計画)で、地中海食事スコアが総死亡率または死因別死亡率を反対向きに予測するかどうかを評価することであった。

(食事を認証済の食事頻度アンケートで測定した) 77,151 人の参加者で、複数の潜在交絡因子を調整した Cox 比例ハザードモデルによって解析を実施した。

地中海食事スコアは総死亡率と男性 [HR=0.96 (95%CI=0.93-0.99)]および女性 [HR=0.95 (95%CI=0.91-0.99)]で逆相関したが、肥満男性とはしなかった。

女性でなく男性で、そのスコアは癌全ての死亡率と逆相関し [HR=0.92 (95%CI=0.87-0.98)]、特に膵臓癌とした [HR=0.82 (95%CI=0.68-0.99)]。

心臓血管系の死亡率は女性だけで食事と逆相関した [HR=0.90 (95%CI=0.82-0.99)]。

アルコール [HR=0.83(95%CI=0.76-0.90)]および果実摂取 [HR=0.90 (95%CI=0.83-0.98)]を除くと、地中海食事スコアの食品項目で死亡率を単独で予測するものはなかった。

高いスコアは、年齢の増加、教育、および運動と関連した。

その上、健康的な食事および生活様式に関連する要因は、さらに死亡の可能性を低下させた。

亜北極地域でも、地中海食事スコアの上昇は長い寿命と関連したが、検討した他の健康的な食事および生活様式に関連する要因と比較して、食事の予防作用は小さかった。
