

標 題 : Adherence to a Mediterranean diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content  
地中海食事の順守は良い健康関連の生活の質と関連する :  
高い食事性抗酸化物の果たし得る役割

---

著 者 : M. Bonaccio, et al. (イタリア サクロ・クオーレ・カトリック大学、  
Fondazione di Ricerca e Cura "Giovanni Paolo II"、Laboratori di Ricerca、  
遺伝学・環境疫学研究室) ;  
Moli-sani project Investigators (Moli-sani プロジェクトの研究者)

---

掲 載 誌 : BMJ. Open. 2013 Aug 13; 3(8). pill: e003003

---

要 旨 :

目 的 : 地中海食事は、主な慢性疾患のリスク低下と関連する。  
健康関連の生活の質(HRQL)は、死亡率の有効な予測因子である。  
この研究の目的は、地中海食事で HRQL との間の関連を調べること、および  
食事性の抗酸化物、繊維の含量および/または脂肪酸成分の果たし得る役割を  
検証することである。

計 画 : 住民に基づくコホート研究、Moli-sani プロジェクトに登録したイタリア人参加  
者のサンプルによる横断研究。  
食品摂取を「がんと栄養に関するイタリア人ヨーロッパ人追跡調査」の  
食品頻度アンケートによって記録した。  
地中海食事の順守を、ギリシャの地中海食事スコア(MDS)、イタリアの地中  
海食事指数(IMI)および主成分分析(PCA)によって評価した。  
HRQL を 36 項目の「短文健康調査」で評価した。

設 定 : イタリアのモリーゼ地域。

参 加 者 : イタリア市民 24,325 人中の参加者 16,937 人 (年齢 $\geq$ 35)。

主な結果 : 食事パターンおよび HRQL(健康関連の生活の質)。

結 果 : 心の健康は MDS、IMI および「オリーブ油と野菜」パターン(PCA1)と一致し  
た正の相関をしたが、「卵と甘い食べ物」パターン(PCA3)とは負の相関をした。  
身体の健康は MDS および PCA1 と正の相関をしたが、「肉とパスタ」パター  
ンとは負の相関をした。

地中海食事の順守が最高の被験者は最低の被験者と比較して、42%(MDS)、  
34%(IMI)または 59%(PCA1)統計的に有意に(高い: 要旨で脱落しているが本文に  
あり) 心の健康が最高水準である多変数確率を有した。

その関連は総食品抗酸化物含量または食物繊維でさらに調整すると消失する

が、1価不飽和または多価不飽和の脂肪酸を入れても変化しなかった。

PCA1 または PCA3 が最高の人々は、有意に高い身体と心の健康が最高水準である確率を有した。

結 論： 地中海食の順守は良い HRQL(健康関連の生活の質)と関連する。  
その関連は、身体と心の健康よりも心の健康で強い。  
食事性の抗酸化物および繊維の含量は、別々にこの関連を説明する。

キーワード： 疫 学、栄養と栄養学、公衆衛生

---