

標 題： Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates
現在の地中海食事ピラミッド 科学的知識および文化の最新情報

著 者： A. Bach-Faig, et al. (スペイン バルセロナ 地中海食事財団)；
地中海食事財団の専門家グループ

掲 載 誌： Public Health Nutr. 14(12A): 2274-2284 (2011)

要 旨：

目 的： 地中海食事ピラミッドを現在の生活様式として提示すること。

計 画： 地中海沿岸地域の様々な栄養および社会経済的事情に適応する単純化した
主な枠組みとして、新しい図的表現を着想した。

現在の地中海沿岸住民が直面している生活様式、食事、社会文化、環境およ
び健康の課題を考慮した最新の勧告を、この総説は収集する。

設定および被験者： 地中海沿岸地域およびその住民。

結 果： 以前の地中海食事の図的表現から、多くの新しい考えが生じた。

最初に、「主な食事」の組成という概念が導入されて、食事パターンの植物
性の中心が強化される。

2番目に、肥満という大きな公衆衛生課題のために、節約および適度が強調
される。

3番目に、陽気さ、料理の活動、運動および適切な休息などの質的な文化お
よび生活様式の要素が、食品摂取の比率および頻度の勧告と共に考慮される。

これらの新しい考えは、季節性、生物多様性、および伝統的な地域の環境に
優しい製品などの生産、選択、加工および消費と関連する他の項目を除外せず
に作成された。

結 論： 地中海食事から全ての効能を獲得してこの文化遺産を維持するために、健康
的な生活様式の採用および文化的要素の維持を考えるべきである。

ユネスコによる地中海食事の「人類の無形文化遺産」としての承認(2010)を
考え、そして健康および全体的な幸福に対するその寄与を考慮して、この新し
い図形表現によってこの健康的な食事パターンおよびその生活様式のより良い
順守に寄与することを、我々は希望する。
