

標 題 : Mediterranean dietary pattern and prevalence and incidence of depressive symptoms in mid-aged women: results from a large community-based prospective study  
中年女性における地中海食事パターンと抑うつ症状の有病率および発症率 : 大規模な地域社会に基づいた追跡研究からの結果

---

著 者 : J. Rienks, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 ヒト栄養部門)

---

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 2013 Jan; 67(1): 75-82

---

要 旨 :

背景/目的 : 「女性の健康に関するオーストラリアの縦断研究」の中年コホートからのデータを使用して、食事パターンと抑うつ症状の有病率および3年後の発症率との間の関連を調査すること。

被験者/方法 : 被験者(50-55歳)は2001年に食品頻度アンケートを完了した。

抑うつ症状を、認証済10項目のCES-D抑うつ尺度を使用して2001年および2004年に測定した。

食事パターンと抑うつ症状の有病率との間の関連を評価するための横断解析(女性8369人)および縦断解析(7588人)、そして次に2004年に抑うつ症状の発症率との関連に関する縦断解析(6060人)で、社会人口学的要因および生活様式の要因を調整して、多重ロジスティック回帰を使用した。

結 果 : 要因解析から6種類の食事パターンを確認した : 調理野菜、果物、地中海式、肉と肉製品、乳製品、および高い脂肪と糖類。

地中海式食事の高い摂取は、抑うつ症状の低い有病率と2001年に横断研究で関連があり〔調整したオッズ比0.82(95%信頼区間0.77-0.88)〕 ;そして抑うつ症状の低い発症率と2004年に縦断研究で関連があった〔調整したオッズ比0.83(0.75-0.91)〕。

交絡因子を調整した後で、他の食事パターンはどれも統計的に有意な関連が認められなかった。

女性を地中海式食事で5段階に分類すると、量依存性の関連が横断研究で認められた(動向の $P < 0.001$ )。

結 論 : 中年女性による「地中海式」食事パターンの摂取は、抑うつ症状の発症に対して予防的な影響をもつ可能性がある。

抑うつ症状の予防と管理で食事パターンが役割を有する可能性を、これらの研究結果が示唆する。

---