

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN Project
SUN プロジェクトにおける地中海食の順守と生活の質

著 者 : P. Henríquez Sánchez, et al. (スペイン ラスパルマス・デ・グランカナリア大学
臨床科学部)

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 2012 Mar; 66(3): 360-368

要 旨 :

背景/目的 : 地中海食は、有病率の低下および良い福祉と関連してきた。

この研究の目的は、生活の質と関連する心および身体の健康と地中海食の順守が関連するかどうかを評価することであった。

被験者/方法 : SUN プロジェクト (スペインの大学卒業生に基づく多目的のコホート研究) の 4 年間追跡で、この解析は参加者 11,015 人を登録した。

認証済の 136 項目食事頻度アンケートを使用して、地中海食の順守を開始時に評価し、9 点のスコアに従って 4 段階(低、低-中、中-高および高)に示した。

健康関連の生活の質を、追跡の 4 年後にスペイン版の「SF-36 健康調査」によって測定した。

地中海食の順守段階による SF-36 尺度の調整した平均値、回帰係数(β) およびその 95%信頼区間(95%CI)を評価するために、一般化線形モデルが適した。

結 果 : 地中海食の順守と全ての身体的健康尺度および大部分の心の健康尺度 (活力、社会生活機能および日常役割機能(精神)) との間に有意で直接的な関連を多変量調整モデルが明らかにした。

活力 ($\beta = 0.50$, 95%CI=0.32-0.68) および全体的健康感 ($\beta = 0.45$, 95%CI = 0.26-0.62) が最高の係数を示した。

身体機能の平均値、日常役割機能(身体)、体の痛み、全体的健康感および活力の尺度は、地中海食の順守が高まると有意に良くなった。

改善された高い食事スコアを初めに示した人々は、身体機能、全体的健康感および活力に良い点数を示した。

結 論 : 地中海食の順守は良い「生活の質」と関連する重要な要因と思われる。

キーワード : 地中海食、生活の質、心の健康、身体の健康
