

標 題 : Mediterranean dietary pattern and cancer risk in the EPIC cohort
EPIC コホートにおける地中海食事パターンと がんのリスク

著 者 : E. Couto, et al. (フランス リヨン 国際がん研究機関)

掲 載 誌 : Br. J. Cancer (2011) 104: 1493-1499

要 旨 :

背 景 : 地中海食事と総死亡率または特定のがんのリスクとの関連を複数の研究が調べたが、全般的ながんのリスクに関するデータは少ない。

方 法 : 地中海食事パターンと全般的ながんのリスクとの間の関連を、男性 142,605 人と女性*335,873 人を収録した多施設追跡コホート研究である「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡研究」からのデータを使用して、我々は調べた。(*要旨には人数だけ示してあるが、本文(無料入手)で「女性」を確認した)

地中海食事の順守を、果物とナッツ、野菜、豆類、穀物、脂質、魚、乳製品、肉製品、およびアルコールの摂取を組み合わせ考慮したスコア(範囲 : 0-9)を用いて調べた。

がんの発症率との関連を、潜在交絡因子を調整した Cox 回帰モデルで評価した。

結 果 : 全体で、男性は 9669 件そして女性では 21,062 件のがん発症が確認された。地中海食事スコアの 2 点上昇につき、地中海食事の高い順守の人々の間で全般的ながんの低いリスクが認められた(ハザード比=0.96、95%CI 0.95-0.98)。

タバコ関連のがんでタバコとの関連が知られていないがんよりも、見かけの逆相関が強かった (P(異質性)=0.008)。

全体として、研究の被験者が地中海食事パターンを強く順守すれば、この人々で男性は 4.7%、女性では 2.4%のがんが避けられるだろう。

結 論 : 地中海食事パターンの高い順守は、全般的ながんのリスクを低下できるであろう。

キーワード : 地中海食事、食事パターン、がんのリスク、疫 学
