

標 題 : Relative validation of the adapted Mediterranean Diet Score for Adolescents by comparison with nutritional biomarkers and nutrient and food intakes: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study.
栄養バイオマーカーと栄養および食品の摂取との比較による
青年のための適合地中海食事スコアの相対的な検証：
青年の栄養によるヨーロッパでの健康的な生活様式 (HELENA) 研究

著 者 : R. Aparicio-Ugarriza, et al. (スペイン マドリード工科大学 Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)
健康・人間能力学部 ImFINE 研究グループ)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 2019 Jun 17: 1-17 [発行に先立つ電子出版]
[冊子版は同誌 2019 Sep;22(13):2381-2397]

要 旨 :

目 的 : 「青年のための適合地中海食事スコア(MDS_A)」および「青年のための適合地中海食事の質指標(KIDMED_A)」の順守は、良い食品/栄養摂取および栄養バイオマーカーと関連するかどうかを、調査すること。

計 画 : 「青年の栄養によるヨーロッパでの健康的な生活様式 (HELENA) 研究」は横断的研究であり、12.5-17.5 歳のヨーロッパの青年で各種の栄養と健康関連の数値に関する比較データを得ることを目的とする。

設 定 : ヨーロッパの9カ国。

参 加 者 : ヨーロッパの青年(2330人)を HELENA 研究で募集した。
食事摂取量を、24時間の食事回想、食事頻度アンケートおよび食事の選択と嗜好アンケートで入手した。

MDS_A を、カットオフ値を用いるカテゴリー変数として(MDS_A)、連続変数として(zMDS_A)およびエネルギー調整付で(zEnMDS_A)計算した。

KIDMED_A スコアも計算した。

結 果 : zMDS_A および KIDMED_A と、ビタミンD、ビタミンC、血漿葉酸、ホロトランスコバラミン、 β -カロテンおよびn-3系脂肪酸の血清値との正の関連をマルチレベルリニア回帰分析が示したが、トランス脂肪酸の血清値とは負の関連が観察された。

カテゴリー指標として、血中バイオマーカーはあまり重要な結果を示さなかった。

zMDS_A および KIDMED_A は、野菜および果物の摂取と正の関連を示し、

カロリー密度の高い食品および低栄養の食品とは負の関連を示した。

zMDS_A および KIDMED_A は、全ての多量栄養素、ビタミンおよびミネラルと正の関連をしたが(全て $P < 0.0001$)、例外は KIDMED_A に関して単糖類および PUFA そして両方の指標に関してコレステロールであった($P < 0.05$)。

結 論： zMDS_A および KIDMED_A は地中海食事と関連する食事指標およびバイオマーカーと最も強力な関連を示したので、ヨーロッパの青年に関して最も適切で価値のある地中海食事スコアと考えられる。

キーワード： 青 年、指 標、地中海食事、栄養評価、有効性確認研究
