

標 題 : From Mediterranean diet to Mediterranean lifestyle: a narrative review.
地中海食事から地中海生活様式へ: 物語風の総説

著 者 : A. Diolintzi, et al. (米国 ラトガース・ニュージャージー州立大学
総合文化学部 運動生理学・健康学科)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 2019 Oct; **22**(14): 2703–2713

要 旨 :

目 的 : 地中海生活様式健康増進能力に関する最近の科学的な証拠を、身体、社会
および環境の健康に注目して要約すること。

計 画 : 2010年1月1日から2018年10月31日までのPubMed、Scopus および
Embase中の英語文献の物語風の総説。

設 定 : 健康パラメーターに対する地中海生活様式の少なくとも1要素の影響を研究
する追跡コホート研究、介入研究、メタ解析および総説。

参 加 者 : 一般住民。

結 果 : 地中海生活様式の明白な定義は見当たらないけれども、その要素の各種組合
せの順守は代謝的健康を改善して病態を予防または改善する。

しかし、地中海生活様式に注目した研究が設計に入れる健康的な行動および
これを評価する方法には不均一がある。

また、地中海生活様式の特徴が他の健康面に寄与できるにもかかわらず、こ
の健康的な生活様式が与える影響を探索する研究はない。

結 論 : 慢性生活習慣病は多因子の原因論であり、それは全般的な生き方を対象とす
る多面的な方法を必要とする。

地中海生活様式を完全に評価すれば、それは健康を全体的に増進するために
有効な手段を提供できる。

キーワード : 健康的な生活様式、生活様式医療、地中海食事、地中海生活様式、物語風の総説、
非伝染性疾病、健康
