

標 題 : Changing the Irish guidelines to incorporate the principles of the Mediterranean diet: proposing the MedÉire diet.  
地中海食事の原則を取入れたアイルランド指針の変更 : MedÉire 食事を提案

---

著 者 : A. C. Tierney, et al. (アイルランド共和国 リムリック大学  
HS2 032 Health Science Building 保健関連科)

---

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 2018 Oct 15; 1-7. [Epub ahead of print]  
[発行に先立つ電子出版]

---

要 旨 :

目 的 : アイルランドで、主な死因は心臓血管系疾患である。  
現在のアイルランドの健康的な食事の指針および食品ピラミッドは、主として低脂肪食事を推奨している。  
しかし、代謝性疾患の予防と管理および全体的な健康と福祉の改善における地中海食事の効能に関して圧倒的な科学的証拠がある。  
今回の解説で、地中海食事の原則をアイルランドの食事指針に入れる論理的根拠を提示する。

計 画 : 筆者の視点。

設 定 : 地域および国際。

被 験 者 : ヨーロッパ、北米およびオーストラリアの住民。

結 果 : 地中海食事の要素を採用することは、現在のアイルランドの食事指針を改訂するために、さらに証拠に基づく方法を提供する。  
他の非地中海諸国からの経験および知識が、それはアイルランド住民の食事習慣を改善して慢性疾患の予防と管理をするために実行可能で有効な解説策となると示している。

結 論 : 地中海食事の実施に関して気付かれた障壁に注目して、非地中海諸国に取入れられるための政策および計画を、推進すべきである。

キーワード : 食事指針、地中海食事、MedÉire 食事

---