

標 題：Foreword Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated?
序 文 地中海食事の定義は最新版とする必要があるか？

著 者：L.S.-Majem, et al. [地中海食事に関する国際タスクフォース]

掲 載 誌：Public Health Nutrition 7(7): 927-929 (2004)

要 点： 「地中海食事に関するタスクフォース」 第1回会議の議事録

〔本 文〕

「地中海食事」という用語は1960年代初期における地中海沿岸地域数カ国の食事パターンの特徴を反映している。「長寿および冠状動脈性心疾患、ある種の癌、栄養関連疾患の死亡率と有病率の減少」とこれら諸国で一般的な食事パターンとの関連がこの概念を立証した(1,2)。

このパターンは1993年の「地中海の食事に関する国際会議」で定義され、以前に他の会議でも定義された(1-4)。それは以下からなる：

- ・ 多くの植物性食品（果物、野菜、パン、他の形の穀物、豆、ナッツと種子）
- ・ 加工が最少で、季節にあう新鮮な地域で栽培された食品
- ・ 典型的な毎日のデザートとして新鮮な果物、ナッツの菓子、オリーブ油、そして祝日中は濃縮糖または蜂蜜を摂取する
- ・ オリーブ油が食事脂質の主な材料
- ・ 乳製品（主にチーズとヨーグルト）の摂取は低い値から中程度
- ・ 卵の摂取は週に4個未満
- ・ 赤身肉の摂取は頻度と量が低い
- ・ ワインを大体食事と一緒に低い値から中程度で摂取

しかし、地中海食事のこの特徴定義および典型的な組成には曖昧さがあると言う必要があり、考慮する必要がある(5,6)。

グローバリズムと経済発展などの複数要因のため、食品摂取変化が影響され、地中海諸国の伝統的で健康的な食事パターンが挑まれている(5)。食品と健康との間に傾向と関連を検出して、栄養介入の情報を提供するために疫学研究が必須である(5)。例えば食品に基づく食事指針の作成には、通常摂取する食品を確認して食品群、1食のサイズおよび頻度の推奨値を確立するために、摂取データが必要である(6)。

1960年から地中海諸国である健康指標は悪化し他は改善され、全体として寿命が延長した。これは脳血管系疾患と胃癌などの癌の顕著な減少〔他の先進国でも見られる現象〕および虚血性心疾患の低下によるもので、他の癌および

HIV/AIDS による死亡率上昇にもかかわらず、全体的な死亡率を低下させた。この期間中に肥満が増加したのは、日常の運動が減ってエネルギー摂取が増えたためである。この状況を考慮に入れると、その以前または以後でなく 1960 年代に地中海食事を定義する基準を確立したことの妥当性を反映させることが必要である。例えば 1960 年代初めにスペインで、多量の調理用ラードが使用と摂取され、果物消費は 20 世紀末の半分であった(2,6)。さらに新鮮な果物と野菜が豊富に手に入る地中海諸国でもビタミンとミネラルを強化した食品がよく使用される。

地中海諸国で優勢な食事モデルは、最高水準の健康と関連するだろう。現代の地中海食事の定義を探索する目的とともに、このモデルが過去 40 年間に作りだすか将来起こるかも知れない健康的な変化を知らせるとい開示性で地中海食事を定義することの要点を述べるのが、本ワークショップの意図である。

「伝統は現代よりも常に良いか？」および「何が現代の地中海食事の協力剤 / または拮抗剤か？」という問題が「地中海食事の進歩に関する財団」の「地中海食事に関するタスクフォース」のこの第 1 回会議〔バルセロナ大学 2002 年 5 月 5 日：www.dietamediterranea.com〕で最初の討議を導いた。タスクフォースはその後意見の一致点に達するのが目的の 2 つの分科会に分割された。

この最初の会議の目的は：

- ・ 地中海食事の質的な面に関する合意を定義して達すること、および現在の 21 世紀状況の内容とグラフを最新版とすること。
- ・ 各種の食品群について定量をして、栄養と健康とに関する現在の知識の観点で摂取上限（下限）を確定すること。
- ・ ある食品を地中海食事の構成成分と確認する、基準を確立すること。この確認は、現在詳しく説明されている地中海食事の組成を最新版とするのに役立ち、食品および給食部門の取組みを支援するにも役立つ。

作業グループから得られた勧告は以下である；

1. メッセージ(食品に基づく食事指針など)に含まれる食品を最新版として、最近の科学的証拠を反映させること。例えば、ワインとある種の肉、伝統的な弱い光での提示、この製品の推奨を再評価する理由となる。後者で加工法の変更の結果としての栄養組成肉の各種分類を必要とする。パスタとパンの支配的な地位を再考して全粒を強調する必要があるだろう。青み魚は栄養的な品質に注目すべき食品の別の例である。
2. 食習慣だけでなく地中海文化に関連する生活様式（社会的状況で分かち合う運動とリラックスした楽しい食事）を示す図解の一部としてメッセージを入れること。それで、異なる料理の伝統によって複数の地中海食事が存在するという事実を考慮して、地中海の本質という概念を発信することが目的である。それで、さまざまな関連要因が知らされる。

3. 定性的で明確な勧告を作成して、何を摂取し何を避けるべきか強調すること。
4. 食品の定量化を拡大して、メッセージで釣合いの概念を伝える必要性に注目する。これをどのようにどの種類の食品で達成するかを決めるため、さらに論議が必要である。例えば、果物と野菜の摂取上昇に反論する証拠はないので、上限を空けて最少摂取量を設定することが勧められる。他の場合は、上限を設定するのが適切である。
5. 食品に基づく指針で図解の選択を再評価すること。現在使用されているピラミッドを補って、食品バスケットの図を提案されたが、これは多くの地中海文化になじみのある概念を構成する。食品バスケットと他のバリエーションが国に特有な摂取傾向に適應できる。
6. 伝統的な地中海食事パターンに生じている変化の程度を評価すること。伝統的な食事パターンの特徴には、各種の要因が含まれる：質素、多様性、季節的な変化、食品間の比率とバランス、植物性食品が優位、オリーブ油の使用、適度なワイン摂取、珍しい料理の作成、そして各種調理法と美食。しかし現在の消費傾向は(特に地中海諸国で)地中海食事パターンの伝統的コンセプトに対応しなくて、グローバリズムが新しい変化/パターンをそれに加わっている。
7. 技術および「非地中海食事を加えること」による消費パターンへの影響を確認すること。地中海原産の食品には、穀物(小麦、大麦、米、ライ麦)、オリーブ、とオリーブ油、ブドウとワイン、豆類、ナッツ、果実と野菜、そして少ないが乳製品(チーズとヨーグルト)、魚、卵、子羊肉、ヤギ肉、鶏肉と豚肉が含まれる。これは新しい食品および調理法の取入れによって時間とともに変化してきた。大文明の始まりに広まった地中海食事モデルを、あるものは強化し、他は悪化させてきた。
8. 日常的に摂取される(動物性食品の比率を下げた)伝統的な地中海料理と、(菓子と多くの肉や肉製品を加えた)祝日またはパーティー用に調理されるものとを識別すること。食事指針もこの違いを反映すべき。
9. 地中海食事を生活様式として推進する、つまり地域各国の文化遺産の構成物としてその役割を確立する。健康的な食べ方から離れて、それは歴史、文化および良い生活の技術を網羅している。
10. 1960年代の食品データに基づく現在モデルの基礎である地理的な位置で厳密に制限しないで、地中海食品と分類する基準を確立すること。歴史的に地中海食事パターンは食品および地中海沿岸で種々の文化の交流から得られた影響の混合を反映している。将来の地中海食事パターンはこの異文化交流の面を維持すべきで、重要な地中海食事の特徴と独自性を失い場合を除いて、健康的だが伝統的な地中海食事と思われてない食品を取込む柔軟性があるべきだ。

このワークショップは将来の各種活動の基盤を確立することを目的にし、ヨーロッパ委員会の中で関連する法案および措置を図示した。

地中海食事に関する国際タスクフォース

委員長：Lluis Serra-Majem (スペイン、バルセロナ大学、地中海食事振興財団、他)
会 員：J. Aranceta (スペイン、ビルバオ市 地域栄養部)、V. Arijia (スペイン、ロ
ビラ大学)、JA Amorim Cruz (ポルトガル、国立健康研究所)、M. Battino(イタ
リア、アンコナ大学)、・・・、E. Berry (イスラエル、ヘブライ大学)、・・・、A.
D'Amicis (イタリア、INRAN、食品経済統計部)、・・・・・・、B. Layden (米国、
Porter Novelli)、A. Lemtouni (モロッコ、ハッサン 2 世農獣医学研究所)、・・・、
M. Nestle (米国、ニューヨーク大学)、・・・、G. Pekcan (トルコ、ハセテップ大
学)、・・・・、A. Trichopoulou (ギリシャ、アテネ医科大学)、D. Trichopoulou (米
国、ハーバード大学公衆衛生学科)、および C. V. Carou (スペイン、バルセロナ
大学)。

謝 辞

タスクフォースの組織の支援で Eva Alvarez、・・・・・・に感謝いたします。

参考文献

6 報告 (表題を和訳)

- 1 地中海食事と食品文化
- 2 地中海諸国における脂肪摂取パターンの変化
- 3 地中海食事：科学と政策的意味
- 4 地中海食事ピラミッド：健康的な食の文化モデル
- 5 健康的な伝統的地中海食事：文化、歴史、生活様式の表現
- 6 (スペイン語の表題)