

標 題 : The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet
in epidemiological studies : a review
地中海食事の順守を評価する指標の疫学研究での使用 : 総説

著 者 : A. Bach, et al. (スペイン バルセロナ大学)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 9(1A): 132-146 (2006)

要 旨 : この論文の目的は、人々の地中海食事順守を評価するために疫学研究が用いる方法を論評することである。

これらの方法の間で伝統的な地中海食事の参照見本に基づいて、食事指標が食事品質の全体的評価を試みている。従って地中海食事指標は、各種の構成成分（食品、食品群、または食品と栄養素の組合せ）から生じる単一スコアによって食事を要約する。

論評する評価方法は計算する方法によって3種類に分類される：(1)成分のプラスまたはマイナスの得点に基づいて、(2)標準成分に足し算または引き算して、(3)成分間の比率に基づいて。

地中海食事（不可欠の実態）と健康パラメーター（平均余命、肥満、心臓血管系疾患、ある種の癌の発症率）間の複数の関連を研究するのに、食事スコアを使用してきた。

その上この指標は、食品摂取を測定し、関連要因を確認するのに役に立ち、総合的な国民向けの健康栄養勧告の作成にも役立つ。

地中海食事パターンの順守のさらに正確な測定を試みるなら、詳細で定量的な地中海食事の定義が必要となる。ナッツと魚などの典型的な地中海食品を加えたり、バイオマーカーを用いる食事パターンを確認するなどの、地中海食事指標の他の面も考慮すべきである。
