

標 題 : Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating
地中海食事ピラミッド : 健康的な食の文化的モデル

著 者 : W. C. Willett, et al. (ハーバード大学 公衆衛生学部)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 61(suppl): 1402S-6S (1995)

要 旨 : 歴史的に良い健康と関連する地中海食事の伝統を反映する食事ピラミッドを、我々は提示する。

この食事ピラミッドは、クレタ島、多くのギリシャ他地域、およびイタリア南部の1960年代初期の典型的な食事パターンに基づき、そこでは成人の平均余命が世界中で最長で、冠状動脈性心疾患、ある種の癌および他の食事関連慢性疾患の比率が最小であった。

通常の運動を含む生活様式は低い肥満率と関連すると、現場または調理場での研究で示された。

その食事は、多くの植物性食品（果物、野菜、パン、他の形の穀類、ポテト、豆、ナッツ、種子）、日常のデザートとして新鮮な果実、主な油脂としてオリーブ油、乳製品（主にチーズとヨーグルト）、および低から適度な量の魚と鶏肉、週に0から4個の卵、低い量の赤身肉、そして低から適度な量で通常食事と一緒にワイン摂取が、特徴である。

この食事は地域全体で、飽和脂肪が低く(エネルギーの 7 - 8%)総脂肪がエネルギーの25%から35%の範囲である。

ピラミッドが、素晴らしい美味しさと健康的な有効性で魅力的な食事パターンを描いている。
