

標 題 : Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study
オリーブ油、地中海食事と血圧：ギリシャの EPIC(癌と栄養に関するヨーロッパ追跡)研究

著 者 : T.Psaltopoulou, et al. (ギリシャ アテネ医科大学)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. **80**: 1012-1018 (2004)

要 旨 :

背 景 : 食事は動脈血圧に影響すると報告され、そして地中海食事は心臓血管系疾患の死亡率を低下させると証拠が示している。

目 的 : 地中海食事の全体および特にオリーブ油が、動脈血圧を低下させるかを調べる
ことが目的である。

計 画 : EPIC(癌と栄養に関するヨーロッパ追跡)研究ギリシャ部門の登録時に参加者で、
動脈血圧および社会人口学、食事、身体活動、臨床の複数変数を記録した。

高血圧と診断を受けたことのない参加者 20,343 人が解析され、そこで収縮期および拡張期の血圧と、地中海食事またはその個々の構成成分とオリーブ油の順守を反映する 10 点スコアなどの指標を回帰分析した。

結 果 : 地中海食事スコアは収縮期および拡張期の血圧と有意な逆相関をした。

オリーブ油、野菜および果物の摂取は収縮期および拡張期の血圧と有意な逆の
関連をしたが、穀物、肉、肉製品およびアルコール摂取は動脈血圧と正の関連を
した。

この住民の動脈血圧にに対してオリーブ油が主な有効性を有すると、同時に摂取
することが多いオリーブ油と野菜の間の相互調整で示された。

結 論 : 地中海食事スコア成分の穀物摂取が動脈血圧と正の関連をするにもかかわらず、
地中海食事の順守は動脈血圧と逆の関連をする。

オリーブ油摂取自体が収縮期および拡張期の血圧と逆の関連をする。
