

標 題： International consensus statement on olive oil and Mediterranean diet:
implications for health in Europe
オリーブ油と地中海食事に関する国際的な合意声明：ヨーロッパにおける健康への影響

著 者： オリーブ油と地中海食事パネルのメンバー：G. Assman , et al. (ドイツ、他各国)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 6: 418-421 (1997)

はじめに： 欧州委員会(EC)によってローマのイタリア学術研究会議で1997年4月11日に会議が開催された。ヨーロッパの栄養、心臓学、脂質学および公衆衛生の専門家が集まって、オリーブ油と地中海食事に関する健康的な合意に達した。

オリーブ油が主な脂肪源である地中海式の食事は、血中脂質異常、高血圧、糖尿病および肥満などの心臓血管系危険因子の予防に寄与し、その結果、冠状動脈性心疾患の一次予防および二次予防に寄与するという強い証拠があると、専門家が合意した。加えて、地中海食事が一部癌に予防作用を演じると示唆する証拠もある。

この合意声明で、地中海食事の健康的有効性の証拠を詳細に述べる。その成分が有効性に寄与すメカニズムを述べ、そして疾患の予防における地中海食事の役割に注目させる。

伝統的な地中海食事の実用的定義を以下に述べる：

伝統的な(ヨーロッパの)地中海食事は、パン、パスタ、野菜、サラダ、豆類、果物、ナッツが多いのが特徴である；オリーブ油が主な脂肪源である；魚、鶏肉、乳製品および卵が低いか中程度の量で；赤身肉は少量で；ワインを低いか中程度の量で通常食事と一緒に摂取する。この食事は飽和脂肪酸が低く、炭水化物および繊維が多く、そして高い含量の1価不飽和脂肪酸(MUFA)を有する。これは主としてオリーブ油から由来する。
