

標 題： Does the definition of Mediterranean diet need to be update?  
地中海食事の定義を更新する必要があるか？

---

著 者： L. Serra-Majem, et al. (地中海食事に関する国際タスクフォースの代表)

---

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

---

〔本文の最初の部分〕

「地中海食事」という用語は1960年代初期に地中海沿岸地方数か国の食事パターンの特徴を反映する。長寿および冠状動脈性心疾患、ある種の癌、他の栄養関連疾患の死亡率と罹患率の減少と、これら諸国における共通の食事パターンとの関連が、この概念を実証した(1,2)。

このパターンは1993年に「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)。以下からなる：

- ・豊富な植物性食品（果物、野菜、パン、他の形の穀物、豆、ナッツと種子）
- ・最小な加工の、季節的で新鮮な地域で育てられた食品
- ・典型的な毎日のデザートとしての新鮮な果物、祝日にはナッツ、オリーブ油、および濃縮糖またはハチミツが原料の甘い食べ物
- ・主な食事脂質源としてのオリーブ油
- ・乳製品（主にチーズとヨーグルト）を低から中程度の量で摂取
- ・卵を週に4個より少なく摂取する
- ・赤身肉を低い頻度と量で摂取
- ・ワインを低から中程度の量で通常食事と一緒に摂取

しかしこの特徴的な地中海食事の定義およびその典型的な摂取にあいまいさがないだけでなく、それを考察を要するという必要がある。

〔以下は省略〕

---