

標 題： Cancer and Mediterranean Dietary Tradition [Review]  
癌と地中海食事の伝統 [総説]

---

著 者： A. Trichopoulou, et al. (スペイン グラナダ大学 生理学部)

---

掲 載 誌： Cancer Epidem. Biomarkers Prev. 9: 869-873 (2000)

---

要 旨： 癌全体の発症率は、スカンジナビア諸国、英国および米国と比較して、地中海諸国で低い。

これは主として、地中海諸国の間で大腸、乳腺、子宮内膜、および前立腺の癌の発症率が低いことが原因である。

これらの癌は食事要因、特に野菜と果物の低い摂取量、および肉の高い摂取とある程度関連する。

伝統的な地中海食事は、植物性食品の高い摂取、赤身肉の比較的低い摂取、および他の添加油脂より癌に有効と複数研究で報告されたオリーブ油の高い摂取が特徴である。

主な形のがんと伝統的地中海食事の組成との(確認または推定された)因果関係を考慮することによって、健康的な伝統的地中海食事に比較して高度に発展した西欧諸国の食事が原因で増えた癌に関する見積りが可能である。

見積りは荒削りであるが、高度に発展した西欧諸国住民が健康的な伝統的地中海食事に変わると、結直腸癌発症の25%まで、乳癌発症の約15%、および前立腺癌、膵臓癌と子宮内膜癌発症の約10%が予防できるだろう。

---