

標 題： Mediterranean diet and public health : personal reflections
地中海食事と公衆衛生：個人的な見解

著 者： Ancel Keys (米国 ミネソタ大学 公衆衛生学部)

掲 載 誌： Am. J. Clin. Nutr. 61(Suppl): 1321S-1323S (1995)

要 旨： 公衆衛生問題としての食事に関する私の関心は 1950 年代初めにナポリで始まり、そこで我々がその後呼ぶことになる「良い地中海食事」と関連する非常に低い冠状動脈性心疾患の発症率を観察した。

この食事の中心は菜食中心であり、アメリカおよび北欧の食事と異なって肉と乳製品がずっと低く果物をデザートに使用する。

この観察結果が 7 カ国研究における我々のその後の研究につながり、飽和脂肪が主な食事の悪役であると我々が実証した。

今日健康的な地中海食事は変化しており、冠状動脈性心疾患は医学教科書に限定されている。

地中海住民と同じように食べるように両親に言うようにと、子供たちを説得することが、我々の課題である。

キーワード： 地中海食事、7 カ国研究、冠状動脈性心疾患
