

標 題： Adherence to the Mediterranean Diet Is Inversely Associated With Circulating Interleukin-6 Among Middle-Aged Men A Twin Study  
地中海食事の順守は中年男性で循環血インターロイキン-6 と逆の関連をする  
双子の研究

---

著 者： J. Dai, et al. (米国 エモリー大学 医学部)

---

掲 載 誌： Circulation 117: 169-175 (2008)

---

要 旨：

背 景： 地中海食事は心臓血管系疾患に対して予防的である：考えられるメカニズムは全身性炎症の軽減である。地中海食事と炎症との間の関連のどの程度が遺伝または他の家族的な要因が原因かは知られていない。

方法と結果： 我々は Willett 食品頻度アンケートを中年男性の双子 345 人で実施して、地中海食事の順守を発表済の順守スコアを用いて評価した。

空腹時の血漿インターロイキン-6、C - 反応性タンパク、および既知の心臓血管系疾患危険因子の値を測定した。

既知の心臓血管系疾患危険因子を計算した後で、食事スコアと炎症バイオマーカーとの間の関連を検討するのに混合効果回帰分析を用いた。

総エネルギー摂取、他の栄養要因、既知の心臓血管系疾患危険因子、およびサプリメントと医薬の使用を調整した後で、地中海食事はインターロイキン-6 値の低下と関連したが( $P < 0.001$ )、C - 反応性タンパクはしなかった( $P = 0.10$ )。

食事の順守とインターロイキン-6 値との全体的な関連を双子間および双子内の効果に分割したとき、双子間の効果は有意でなく( $P = 0.9$ )、双子内効果は高く有意であった( $P < 0.0001$ )。

双子内で食事スコア絶対値の 1 単位の違いは、9%低い(95%CI、4.5 - 13.6)インターロイキン-6 値と関連した。

結 論： 地中海食事の順守と全身性炎症との関連で、共通環境および遺伝の要因が重要な役割を演じることはありそうもない。

この結果は、炎症の軽減は地中海食事と関連する重要なメカニズムであるとの仮説を裏付ける。

キーワード： 食 事、地中海、炎 症、双 子、一卵性の

---