

標 題 : Adherence to the USDA Food Guide, DASH Eating Plan, and Mediterranean Dietary Pattern Reduces Risk of Colorectal Adenoma  
米国農務省の食品指針、DASH 摂食計画および地中海食事パターンの順守は結直腸腺腫のリスクを低下させる

---

著 者 : L. B. Dixon , et al. (米国 ニューヨーク大学 栄養・食品研究・公衆衛生学部)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 137: 2443-2450 (2007)

---

要 旨 : アメリカ人向け 2005 年食事指針には、最適な健康を増進し疾患リスクを減らすための 2 種類の摂食パターン、米国農務省(USDA)の食品指針および高血圧を阻止するための食事手引(DASH)摂食計画の量的な推奨が含まれる。  
地中海食事パターンも健康的な有効性を増進した。

我々の目的は、USDA の食品指針、DASH 摂食計画または地中海食事パターンの順守が遠位結直腸腺腫のリスク低下と関連するか、確認することであった。

前立腺、肺、結直腸、および卵巣の癌スクリーニング試験で、55~74 歳の男性と女性を米国の 10 センターで S 状結腸鏡によって結直腸癌を検査した。

交絡因子を調整した後で、USDA の食品指針の勧告に最も従った男性は、最も従わなかった男性と比較して 26%低下した結直腸腺腫リスクであった(USDA スコア  $\geq 5$  対  $\leq 2$  のオッズ比=0.74、95%CI 0.64~0.84、P 動向<0.001)。

同等な結果が、DASH 摂食計画または地中海食事パターンに最も似た摂取をした男性で見いだされた。

USDA の食品指針の勧告に最も従った女性は 18%低下した結直腸腺腫リスクであったが、サブグループ解析で予防的な関連は喫煙者(USDA スコア  $\geq 5$  対  $\leq 2$  のオッズ比=0.52、95%CI 0.31~0.89、P 動向<0.01)および正常体重女性(USDA スコア  $\geq 5$  対  $\leq 2$  のオッズ比=0.74、95%CI 0.55~0.99、P 動向=0.08)だけと明らかになった。

現在の米国の食事勧告または地中海食事パターンに従うことは、特に男性において結直腸腺腫のリスク低下と関連する。

---