

標 題： Mediterranean diet and cancer risk  
地中海食事と癌リスク

---

著 者： S. Gallus, et al. (イタリア ミラノ大学 統計医学研究所)

---

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 447-452 (2004)

---

要 旨： 地中海食事のいろいろな側面が癌リスクに関して有益と考えられる。  
イタリア北部において1983と2001年の間に20部位の癌症例12,000人および  
対照10,000人で実施された症例-対照研究からのデータを用いて、これらの側面  
を解析した。

大部分の上皮癌で、野菜と果物の摂取増でリスクが低下し、最多対最少(3区分)  
のオッズ比は0.3と0.7の間であった。

頻繁な赤身肉の摂取を報告した被験者は、複数の腫瘍で1を超えるオッズ比を  
示した。

逆に魚(およびその結果としてn-3系脂肪酸)は、別の好ましい食事指標の傾向が  
あった。

全粒穀物食品の摂取は各種癌、特に上部消化管癌のリスク低下と関連し、その  
高い繊維含量が原因であろう。

繊維は実際に結直腸癌および他の選ばれた癌に関して予防的と見いだされた。

全粒穀物と引きかえ、精製穀物の摂取およびその結果として血糖負荷は、上部  
消化管、結直腸、乳腺および子宮内膜などの各種癌のリスク上昇と関連した。

これらの結果は「癌に低リスクの食事は、野菜と果物を増やし、肉だけでなく  
精製炭水化物の摂取も減らすことを必要とする」と示唆する。

その上、地中海食事に独特で共通の特質と思われるオリーブ油および他の不飽  
和脂肪を、動物脂肪および飽和脂肪より好むべきである。

地中海食事の主な特性を集約するスコアは、選ばれた癌部位のリスクと一貫し  
て逆の関連をした。

典型的なイタリア食品の1つであるピザの習慣的な摂取は、消化管癌の低リス  
クを示した。

しかしピザは、典型的なイタリア食事の指標になるだけである。

---