

標 題： The Development of the Mediterranean-Style Dietary Pattern Score and Its Application to the American Diet in the Framingham Offspring Cohort
地中海式食事パターンスコアの作成およびアメリカの食事へのその採用
フラミンガム子孫コホートにおいて

著 者： M. E. Rumawas, et al. (米国 Jean Mayer USDA 人間栄養研究センター)

掲 載 誌： J. Nutr. 139: 1150-1156 (2009)

要 旨： 従来の地中海食事スコアは使いやすいが、非地中海住民には適切でないかもしれない。

我々は地中海式食事パターンスコアを作成して、伝統的地中海式食事に対する個々の食事の類似性を評価した。

地中海式食事パターンスコアは、地中海食事ピラミッドにおける13の食品群の推奨摂取量に基づく。

推奨との一致の程度に基づいて、各食品群を0から10までスコア付けする。

推奨を超えると、過剰摂取の程度に比例して低スコアとなる。

成分スコアの合計を0~100スケールで標準化し、地中海食事の食品から摂取されるエネルギー比率によって重みづけする。

フラミンガム子孫コホート第7回検診で集めた食事データに、地中海式食事パターンスコアを我々は適用して、地中海式食事パターンと関連すると知られている栄養素に対する内容妥当性を検証した。

平均の地中海式食事パターンスコアは28.7(範囲3.1~60.7)であった。

地中海式食事パターンスコアが高い参加者は、女性、高齢者、総合ビタミン剤の使用者が多い傾向で、低いBMIとウエスト周囲で、そして喫煙者は少ない傾向であった。

食物繊維、n-3系脂肪酸、抗酸化ビタミン、カルシウム、マグネシウムおよびカリウムとの予想された正の関連、そして添加砂糖、血糖指数(GI)、飽和脂肪、トランス脂肪、およびn-6/n-3脂肪酸比との逆の関連のために、地中海式食事パターンスコアは内容妥当性が実証された。

地中海式食事パターンスコアは、地中海式食事パターンの基本的性質に従って全体的な食事の品質を測定するのに役立つ手段である。
