

標 題 : Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension , hypercholesterolemia, diabetes, and obesity, among healthy adults ; the accuracy of the MedDietScore
地中海食品パターンの順守は健康な成人で高血圧、高コレステロール血症、糖尿病および肥満の有病率を予測する ; 地中海食事スコアの正確さ

著 者 : D. B. Panagiotakos , et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部)

掲 載 誌 : Prev. Med. 44: 335-340 (2007)

要 旨 :

目 的 : 高血圧、高コレステロール血症、糖尿病および肥満との関連で、食事スコアの正確さの評価を我々は試みた。

方 法 : 地中海食事の順守を評価する食事スコア(範囲 0~55)を作成した。
地中海食事パターンに近いと思われる品目(非精製穀物、果物、野菜、豆類、オリーブ油、魚およびジャガイモ)の摂取を、皆無、珍しい、しばしば、たびたび、毎週および毎日の摂取を0から5に採点して割当て、このパターンから離れていると思われる食品(赤身肉と肉製品、鶏肉と全脂乳製品)の摂取を逆の尺度で採点して割当てた。

ATTICA 研究参加者(n=3042、アテネ大都市圏、年齢 18~89 歳)の高血圧、高コレステロール血症、糖尿病および肥満の状況との関連でプラスとマイナスの予測値を計算し、そしてフラミンガムの数式に基づいて 10 年間の冠状動脈性心疾患リスクも算定した。

結 果 : 高血圧、高コレステロール血症、糖尿病および肥満に関するスコアのプラス予測値は : それぞれ 45%(95%CI 43~48%)、46%(95%CI 44~49%)、12%(95%CI 11~14%)および 33%(95%CI 30~35%)であり、マイナスの予測値は 86%(95%CI 85~88%)、71%(95%CI 69~74%)、98%(95%CI 97~99%)および 97%(95%CI 96~98%)である。

その上食事スコアの 10 点上昇は、4%低い 10 年間の冠状動脈性心疾患リスクと関連する

結 論 : 提案した地中海食事スコアは、栄養関連の健康状態および心臓血管系疾患の発症をしやすい人を検出するのに役立つと思われる。
