

標 題： Intervention studies on Mediterranean diet and cardiovascular risk
地中海食事に関する介入研究と心臓血管系のリスク

著 者： D. Lairon (フランス INSELM ヒトの栄養と脂質部)

掲 載 誌： Mol. Nutr. Food Res. 88: 1209-1214 (2007)

要 旨： 伝統的な地中海食事は、1950年代から1960年代にヨーロッパ南部で研究されたように、中程度のエネルギー摂取、低動物脂肪、高オリーブ油、高穀物、高豆類、ナッツと野菜、そして習慣的で中程度のワインが特徴である。

地中海食事式食事は、伝統的な地中海食事をまね、人の生活様式に合わせるために開発されている。

伝統的な地中海食事の順守は、健康、特に特に心臓血管系疾患の予防に対して有益であるという概念を多くの疫学研究が裏付けてきたけれども、この分野における限定された件数の介入研究はまだ大きな裏付けを提出していない。

それにもかかわらず地中海式食事の採用は、リスクのある被験者で心臓血管系疾患の複数危険因子を低減させる（一次予防）および／または最初の心臓発症後の患者における心臓血管系の再発または死亡を低減させると（二次予防）、今までに実施された食事介入が実証してきた。

地中海食事を特徴づける多数の食品のなかで、バージンオリーブ油は広範囲な危険因子に対して有効性をみせると示されている。

キーワード： 心臓血管系疾患リスク、人間、介入研究、地中海食事、危険因子
