

標 題 : Mediterranean diet of Crete : foods and nutrient content
クレタ島の地中海風食事 : 食品および栄養含量

著 者 : A. Kafatos , et al. (ギリシャ クレタ大学 社会医学部)

掲 載 誌 : J. Am. Diet. Assoc. 100: 1487-1493 (2000)

要 旨 :

目 的 : 複合食品サンプルの化学分析によってクレタ島の伝統的な食事を説明して、クレタ島で一般的な3種類の食事の栄養組成を評価すること。ギリシャのクレタ大学で開発された栄養データベースからの解析による結果と比較すること。

計 画 : 伝統的なクレタ島の地中海食事(食事A)、現在のギリシャの若者の典型的な食事(食事B)、および東方正教会の断食食事(食事C)を代表する7日間の重み付けした食品記録に基づいて、3種類の複合食品サンプルを得た。

結 果 : 1960年代初めに化学分析が、完全なギリシャ食事の栄養組成の明確な測定値を初めて提出した。
化学分析と栄養データベース解析の比較で、分析値の15%より大きな違いが、3種類の食事全てでコレステロールおよび一部のビタミンで認められた。
総脂肪および飽和脂肪の含量では、分析値と計算値の間の違いは全ての食事
で15%よりも低かった。

応用/結論 : 広く発表されているがたまにしか化学分析されていない地中海食事の、2つの実際的な例を本研究は提示した。

食事Aは7カ国研究で他国の食事と比較して最も低い冠状動脈性心疾患および癌の死亡率と関連すると示されてきた。というわけで、健康増進および疾患の予防のためにそれを推奨できる。

食事Cはさらに低い飽和脂肪酸しか含有しないので高コレステロール血症の患者に素晴らしいであろう。食事Cの高い抗酸化物は、LDLの非常に低い値を維持するはずである。

特定の食品についてさらに化学分析を実施するなら、ギリシャ食事の食事解析を我々のなど使用可能なデータベースに基づいて可能となる。このことで、データベースの正確さが改善されて、国家の食品成分表および国家の食事データベースに拡張される可能性がある。
