

標 題： Mediterranean diet : historical and research overview
地中海食事：歴史および研究の概説

著 者： M. Nestle (米国 ニューヨーク大学 栄養・食品研究部)

掲 載 誌： Am. J. Clin. Nutr. 61(suppl): 1313S-1320S (1995)

要 旨： 地中海住民によって摂取される食事は古代から興味のあるテーマであり、最近の研究者はその健康的な効能に注目した。

米国および他国で現在の食事指針の原型となる主として植物原料の地中海食事を、1950年代の Ancel Keys の研究が確立した。

食事改善の文化的モデルとして、健康的な効能と美味しさの両方で地中海食事を推奨できる。

食事の均一化に向かう世界的傾向を考えると古典的な地中海食事は絶滅危惧種になりだすかもしれないので、このような伝統的かつ健康的な食事パターンを保存して奨励する方法を規定するために、基礎研究および応用研究がさらに必要である。

キーワード： 地中海食事、食事指針、食事変化、栄養研究、菜 食、健康増進、疾患予防
