

標 題： The role of antioxidants in the Mediterranean diets : focus on cancer
地中海食事における抗酸化物の役割：癌に注目する

著 者： F. Visioli, et al. (イタリア ミラノ大学 薬学部)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 337-343 (2004)

要 旨： ある種の癌の発症率は、地中海地域で世界の他地域（例、北欧および米国）よりも低い。

栄養および食事要因がヒトの発癌における主な3要因の1つを占めるので、抗酸化物が多い地中海食事の食事組成は予防作用を発揮するであろうとの仮説が立てられた。

この仮説を証明するための圧倒的多数の実験が *in vitro* で得られているが、悲しいことに、少量栄養素の吸収、分配および、代謝に関して必要な情報の多くは現在不足している。

地中海食事の抗酸化物の正確な役割はまだ完全には確認されていないけれども、伝統的な地中海食事のような飽和脂肪とアルコールが低くて植物性食品と全粒穀物が多い食事は癌の低いリスクと関連するので積極的に推進すべきであるという考えを強化するのに、観察研究の結果は十分である。

キーワード： 抗酸化物、地中海食事、植物フェノール、癌、トマト、オリーブ油
