

標 題： The Mediterranean diet and its protective role against cancer
地中海食事および癌に対するその予防作用

著 者： A. Giacosa (イタリア 国立癌研究所 消化器病学部長)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 155-157 (2004)

(はじめに)

「地中海食事」という用語は、Ancel Keysの本”How to Eat Well and Stay Well: The Mediterranean Way”(どのように良く食べて健康でいるか：地中海の方式) 1975年によって最初に世に広められた。

これは、地中海諸国の食事は心臓血管系疾患の低い発症率と関連すると示した彼の研究の発表に続いた。

地中海諸国はまた結腸癌および乳癌の低い発症率を示し、多くの食事に関連する金持ち病の低いリスクを地中海諸国が楽しんでいるのは現在ほぼ疑いがない(Hill and Giacosa, 1992; Hu, 2003)。

地中海地域は多くの異なる食事パターンの広い地域であるが、果物、野菜、豆類と食物繊維の高い摂取および肉と飽和脂肪の低い摂取によって全て特徴づけられている。

これら全てに関して、「健康的な食事」という現在のコンセプトにそれは一致し、そして北欧の多くの国で人はそれに向かって動いている(Trichopoulou, 2001)。

地中海食事のさらなる一般的な特徴は、通常は多量のオリーブ油の摂取および魚の摂取である。
