

標 題： The Mediterranean diet (Editorial)
地中海食事 (論 説)

著 者： M. Hill (イギリス ECP 本部) and A. Giacosa (イタリア NICR)

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 1: 339-340 (1992)

(本 文) 「地中海食事」という用語は Keys の著書「How to Eat Well and Stay Well: the Mediterranean way (よく食べて健康に過ごす方法：地中海の方法)」(1975)によって最初に世に広まった。

このことは、地中海諸国は心臓血管系疾患(CVD)の低い発症率と関連する食事を有すると示した彼の研究の発表後に続いた。

地中海諸国はまた結腸癌および乳癌の発症率を享受しており、地中海諸国が多くの食事関連「富裕病」の低いリスクを享受することは現在疑問の余地が少ないと、最近の研究が示している。

Table 1 が、癌死亡率の統計によってこのことを説明している。

この統計は誤解を招くことがあり、たとえばイタリア北部の食事は多くの点で(真の地中海地域の)イタリア南部の食事よりもベネルックス諸国の食事に似ている(Table 2)。これに加えて、多くの他の重要な疑問が残る。

「地中海食事は何か？」そのどの面が予防を授けるか？癌の低いリスクは食事だけに関連するのか、または地中海地域の重要な生活様式の他の面なのか？

地中海地域は多くの食事パターンのある広い地域であるが、果物と野菜および食物繊維の高い摂取そして肉と飽和脂肪の低い摂取によって全てが特徴づけられている。

この点の全てに関して、それは現在の「健康的食事」のコンセプトおよび多くの北欧諸国が向かっている食事と一致している。

例えば Table 3 は、1970-88 年の期間中にイギリスの食事で起こった変化を説明している。

これに基づいて、北欧諸国は富裕病のリスクに大きな変化を見始めるであろう。

しかし全てが明らかなのではない。さらに地中海食事の一般的な特徴は、オリーブ油の摂取であり通常は量が多い。

多くの団体が公衆に食事指導をして、総脂肪を総エネルギーの 30%より下げて多価不飽和脂肪酸(PUFA)の比率を飽和脂肪酸(SFA)と等量まで高めるようにと推奨している。

オリーブ油は 1 価不飽和脂肪酸(MUFA)を含有し大部分の健康的助言は中立である；癌および心臓血管系疾患に関して MUFA は PUFA より SFA のように振舞うと動物系は示す傾向である。

ギリシャでは総脂肪摂取が総エネルギーの 43%(Trichopoulou, 1992)にもかかわらず、心臓血管系疾患の低いリスクが伴う(Table 1)。

同様に、北欧の人々は一生懸命フライパンを捨てようとしているが、これはスペインで主な調理法である(Varela, 1992)；フライはオリーブ油であり、それはまた問題となっている疾患の低リスクと関連する。

このことは興味のある可能性を引起す。オリーブ油が地中海食事の重要な予防因子なのか？

もしもそうなら、Table 2 で説明した北欧住民の食事変化は健康リスクに関して小さな効能しかもたらさないであろう。

実際に、食事指導は間違った要因に集中したのだろう。

同様に、地中海地域の若い人々は伝統的な食事から離れて北部諸国または米国の特徴のファーストフードに向かっている。

この変化を止めるか戻すためにする努力で、我々はどこに集中すべきか？

地中海食事およびその予防的役割の全ての課題に関する研究の差し迫った必要性がある。

特に我々がオリーブ油の役割について多く知るべきなのは、地中海食事の重要な特徴の 1 つで北欧の食事パターンに影響のないためである。

最も重要なのは、なぜ地中海地域に住む多くの人々が健康的な食事から離れてあまり健康的でないとも見える食事に変化しているのかを急いで知る必要がある。

洗練された食品マーケティング方法の影響を疑うのは容易である。

もしもそうなら、それが多くの癌および心臓血管系疾患の死亡の原因と証明されるだろう。

引用文献

6 報告
