

標 題： The Association Between Dietary Patterns at Midlife and Health in Aging
An Observational Study
中年における食事パターンと加齢時の健康との関連 観察研究

著 者： C. Samieri, et al. (米国 ボストン ハーバード大学 医学部
ネットワーク医学 チャンニング部)
(所属は文末記載のため Pub Med の同著者文献で調査)

掲 載 誌： Ann. Intern. Med. 159: 584-591 (2013)

要 旨：

背 景： 高齢者における健康維持および幸福は重要である。

目 的： 中年における食事パターンと健康的な加齢の比率との関連を検討すること。

計 画： 横断的な観察研究。

設 定： 看護師健康研究。

参 加 者： 1984 から 1986 年の間に 50 代後半から 60 代前半で(年齢の中位数 59 歳)、
食事データがあつて重要な慢性疾患のない女性 10,670 人。
女性は健康に関する情報を平均で 15 年後に提出した。

測 定： 2 回の食事頻度アンケート(1984 から 1986 年)を平均して「代替健康的食事
指数-2010 (AHEI-2010) 」および「代替地中海食事」スコアを用いて、中年
における食事の質を確認した。
「健康的な加齢」を 70 歳以上の生存、および 4 つの健康領域の維持つまり、
重大な慢性疾患がなく、認識、身体機能、心の健康の大きな障害がないことで
定義した。

結 果： 多変量調整後に、中年における AHEI-2010 の強い順守(5 段階の上位対下位)
は健康的加齢 対 通常加齢で 34%高い確率(95%CI 9%~66% ; 動向 P<0.001)
と関連した。
「代替地中海食事」は健康的加齢の 46%高い確率(95%CI 17%~83% ; 動向
P=0.002)と関連した。
健康的加齢の 4 つの要素を分けて解析したときに、AHEI-2010 および「代替
地中海食事」は身体機能および心の健康に重大な制限がないことの高い可能性
と有意に関連した。

限 界： 多くの交絡因子を考慮したけれども、残差交絡の可能性があった。
食事スコア測定誤差の複雑なパターンが原因の偏りを除外できない。

結 論： 中年における良い食事は、高齢まで生存する人々で優れた健康および幸福と
強く関連すると見える。

主な資金源： NCI（国立癌研究所）、NIH（国立衛生研究所）
