

標 題 : Anatomy of health effects of the Mediterranean diet:
Greek EPIC prospective cohort study
地中海食事の健康的な影響の解剖のような調査 :
ギリシャの EPIC 追跡コホート研究

著 者 : A. Trichopoulou , et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部
衛生学・疫学・医療統計学科)

掲 載 誌 : B. M. J. 338: b2337 (2009) (オンライン版)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の高い順守と総死亡率との逆関連を発生させる、個々の地中海食
事成分の相対的な重要性を研究すること。

計 画 : 追跡コホート研究。

設 定 : 「癌と栄養に関するヨーロッパ人の追跡研究 (EPIC)」のギリシャ部門。

参 加 者 : 2008年6月まで生存状況が記録され、登録時に栄養変数および重要な共変数
に関する情報が完全であり、以前に癌、冠状動脈性心疾患、糖尿病と診断され
ていない23,349人の男性と女性。

主な結果測定 : 全ての原因の死亡率。

結 果 : 平均追跡期間8.5年後に、地中海食事スコア0-4の参加者12,694人中652
人が全ての原因で死亡し、地中海食事スコア5以上の参加者10,655人中では
423人が死亡した。

交絡因子を調整すると、地中海食事の高い順守は統計的に有意な総死亡率の
低下と関連した(スコア2点上昇当りの調整死亡率比0.864、95%信頼区間0.802
から0.932)。

地中海食事の個々の成分のこの関連に対する寄与は、適度なエタノール摂取
23.5%、低い肉と肉製品の摂取16.6%、高い野菜摂取16.2%、高い果物とナッ
ツの摂取11.2%、高い1価不飽和と飽和との脂質比率10.6%、および高い豆類
摂取9.7%であった。

高い穀物摂取および低い乳製品摂取の寄与は最小であり、高い魚と海産物の
摂取は有意でない死亡率の上昇と関連した。

結 論 : 低死亡率を予想させる地中海食事の主な成分は、適度なエタノール摂取、低
い肉と肉製品の摂取、および高い野菜、果物とナッツ、オリーブ油および豆類

の摂取である。

最小の寄与しか見られなかったのは、穀物および乳製品は違う健康的な影響のある成分からなる食品区分のためであろう、そして魚と海産物ではこの住民でその摂取が低いためであろう。
