

標 題： Mediterranean diet and metabolic syndrome: the evidence  
地中海食事とメタボリックシンドローム：証拠

---

著 者： N. Babio, et al. (スペイン ロビライビルジリ大学 医学健科学部  
生化学・バイオテクノロジー学科 ヒト栄養部門)

---

掲 載 誌： Public Health Nutr. 12 (9A): 1607-1617 (2009)

---

要 旨：

背 景： 地中海食事は低い心臓血管系疾患リスクと長い間にわたって関連してきた；  
また一方で、それは肥満および2型糖尿病に良い影響があると最近の証拠が示  
している。

計 画： 地中海食事とメタボリックシンドロームとの関連について入手可能な文献の  
再検討。

結 果： 地中海食事パターンの複数成分はBMIと逆の関連をしている。  
それはインスリン抵抗性の調節物質と考えられ、血圧に良い作用を発揮し、  
アテローム生成脂質異常を改善し、メタボリックシンドロームに伴う炎症負担  
を弱める。

さらに、果物と野菜、ナッツ、オリーブ油、豆類および魚が多く、アルコール  
が適度で、赤身肉、加工肉、精製炭水化物および全脂乳製品が低い食事パ  
ターンと、メタボリックシンドロームの低い有病率は関連している。

結 論： 地中海食事は抗炎症性の食事パターンとして役に立ち、メタボリックシンド  
ロームなどの慢性的炎症に関連する疾患との戦いを助ける、と示唆する多くの  
証拠がある。

キーワード： 地中海食事、メタボリックシンドローム、ウエスト周囲、HDL コレステロール、  
血 圧、糖尿病

---