

標 題： Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly  
prospective cohort study  
修正地中海食事と生存：EPIC 高齢者追跡コホート研究

---

著 者： A. Trichopoulou (ギリシャ アテネ医科大学 衛生学・疫学科)  
EPIC 高齢者追跡研究グループのメンバーとして (他の著者は [bmj.com](http://bmj.com) を参照)

---

掲 載 誌： BMJ 330: 991-5 (2005)

---

要 旨：

目 的： 1 価不飽和脂肪を不飽和脂肪で置換えた修正地中海食事の順守が、高齢ヨーロッパ人で長い平均余命と関連するかを、検討すること。

計 画： 多施設での追跡、コホート研究。

設 定： ヨーロッパの 9 カ国 (デンマーク、フランス、ドイツ、ギリシャ、イタリア、オランダ、スペイン、スウェーデン、英国)

参 加 者： 60 歳以上で、加入時に冠状動脈性心疾患、脳卒中も癌もなく、食事摂取および交絡変数に関する完全な情報がある、74,607 人の男性と女性。

主な結果測定： 10 段階スコアを用いる修正地中海食事の順守程度、およびあらゆる死因による死亡の発生時期を、Cox 回帰でモデル化した。

結 果： 修正地中海食事スコアの上昇は低い総死亡率と関連し、2 点上昇は統計的に有意な 8% の低下 (95% 信頼区間 3% から 12%) と対応した。

スコアと総死亡率との関連で、国の間で不均一という統計的に有意な証拠はみられなかったが、ギリシャとスペインでその関連は強かった。

国を超えて食事摂取を測定したときは、死亡率の低下は 7% (1% から 12%) であった。

結 論： ヨーロッパ中に適用するために修正した地中海食事は、高齢者で生存の延長と関連した。

---