

標 題 : Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population  
地域住民における地中海式食事パターンの順守と認識低下

---

著 者 : C. C. Tangney, et al. (米国 シカゴ ラッシュ大学医療センター 臨床栄養科)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 93: 601-607 (2011)

---

要 旨 :

背 景 : 伝統的な地中海食事に多い野菜と魚などの多くの食品は、遅い認識低下と関連している。

目 的 : 地中海食事パターンまたは「健康的な食事指標 2005(HEI-2005)」の順守が高齢者の認識変化と関連するかどうかを、我々は調べた。

計 画 : 「シカゴ健康と加齢プロジェクト(CHAP)」として知られている 65 歳以上の成人における進行中の縦断研究からのデータの解析に、この論文は基づいている。

認識評価 $\geq 2$ の CHAP 参加者(黒人 2280 人および白人 1510 人)を 1)地中海食事パターン(MedDiet、最高点:55)および 2)HEI-2005(最高点:100)の順守で評価した。

両方の採点システムで、高いスコアが強い順守を意味する。

全体的認識の複合測定に基づいて 3 年間隔で、認識機能を評価した。

線形混合モデルを用いて、食事スコアと認識機能の変化との関連を調べた。

平均追跡期間は 7.6 年であった。

結 果 : 参加者の平均(±標準偏差)スコアは、地中海食事で  $28.2 \pm 0.1$  で HEI-2005 では  $61.2 \pm 9.6$  であった。

白人参加者は高いエネルギー調整地中海食事スコアであったが、黒人参加者よりも低い HEI-2005 スコアであった。

年齢、性別、人種、教育、認識活動の参加、およびエネルギーを調整した後で、高い地中海食事スコアは遅い認識低下速度と関連した( $\beta = +0.0014/1$  点上昇、SEE=0.0004、P=0.0004)。

HEI-2005 スコアにはこのような関連は観察されなかった。

結 論 : 地中海食事採点システムでとらえられる地中海食事パターンは、高齢で認識低下の速度を減らすと思われる。

---