

標 題 : Dietary patterns: A Mediterranean diet score and its relation to
clinical and biological markers of cardiovascular disease risk
食事パターン : 地中海食事および心臓血管系疾患リスクの
臨床的および生物学的マーカーとの関連

著 者 : D. B. Panagiotakos, et al. (ギリシャ ハロコピア大学 栄養・糖尿病部)

掲 載 誌 : Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 16: 559-568 (2006)

要 旨 :

背景と目的 : 単一栄養素でなく全体的な食事パターンを研究すべきと示唆されるのは、食品は健康に対して相乗作用および拮抗作用を有するためである。
地中海食事は心臓血管系疾患および癌の低い発症率と長い間関連している。
そこで、この食事パターンに固有な特性を組込んだ食事スコアを、我々は作り出した。

方法と結果 : 地中海食事の主要11成分(非精製の穀物、果物、野菜、ポテト、豆類、オリーブ油、魚、赤身肉、鶏肉、全脂乳製品およびアルコール)を我々は用いた。

この食事パターンに近いと思われる品目の摂取について、参加者が無摂取、たまに、時々、しばしば、毎週および毎日と報告したときに、0、1、2、3、4および5のスコアに我々は割当てた。

このパターンから離れていると思われる食品の摂取を、逆のスコアで我々は割当てた。

特にアルコールについて、スコア5を300ml/日未満の摂取、スコア0を700ml/日以上摂取または無摂取、そしてスコア1-4を300-400、400-500、500-600と600-700ml/日の摂取(100ml=エタノール12g)に我々は割当てた。

次に、0から55の合計スコアを計算した。

ATTICA研究の参加者にこのスコアを適用した後で、1価不飽和脂肪摂取および1価不飽和/飽和脂肪摂取比との有意な正の関連を、我々は見出した。

血清脂質、血圧、心臓血管系疾患と関連する炎症および凝集のマーカーとの負の関連も、我々は見出した。

症例-対照研究(CARDIO2000)にスコアを適用すると、急性冠症候群の確率(オッズ)と逆の関連をした。

結 論 : 上記のように提案した地中海食事スコアは、個人の栄養状態の評価および地中海食事と各種の健康的効果との関連の研究に役立つと思われる。

キーワード : 地中海、食 事、スコア、心臓血管系
