

標 題： Mediterranean diet pyramid: a cultural mode for healthy eating
地中海食事ピラミッド：健康的な食事のための文化モデル

著 者： W. C. Willett, et al. (米国 ハーバード大学 公衆衛生学部 疫学・栄養学科)

掲 載 誌： Am. J. Clin. Nutr. 61(Suppl): 1402S-1406S (1995)

要 旨：

歴史的に良い健康と関連した地中海食事の伝統を反映する食事ピラミッドを、我々は提示する。

成人の平均余命が世界最長で冠状動脈性心疾患、ある種の癌、および他の食事関連慢性疾患の比率が最低である 1960 年代初期のクレタ島、ギリシャの残りの大部分、およびイタリア南部の典型的な食事パターンに、この地中海食事ピラミッドは基づいている。

日常的な運動を取入れて低い肥満の比率と関連する生活様式を、畑または台所での仕事はもたらした。

その食事は、多くの植物性食品（果物、野菜、パン、他の形の穀物、ポテト、豆、ナッツ、および種子）、典型的な毎日のデザートとしての新鮮な果物、主な油脂原料としてのオリーブ油、乳製品（主にチーズとヨーグルト）と魚、そして低から中程度の量で摂取する鶏肉、週に 0 から 4 個摂取する卵、低い量で摂取する赤身肉、さらに通常食事と一緒に低から中程度の量で摂取するワインが特徴である。

この食事は、飽和脂肪酸が低く（エネルギーの $\leq 7-8\%$ ）、地域全体を通して総脂肪は $< 25\%$ から $> 35\%$ の範囲である。

素晴らしい美味しさおよび健康的な効能で魅力的な食事パターンを、そのピラミッドは説明する。

キーワード： 地中海食事、慢性疾患、食事パターン、食事勧告、食品指針ピラミッド
