

標 題 : The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review  
疫学研究における地中海食事の順守を評価する指数の使用 : 総 説

---

著 者 : A. Bach, et al. (スペイン バルセロナ大学サイエンスパーク  
地中海食事推進財団)

---

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 9(1A): 132-146 (2006)

---

要 旨 :

この論文の目的は、地中海食事パターンへの住民の順守を評価するために疫学研究が使用する方法を論評することである。

これらの方法の間で食事指数は、先に全般的に質的に説明された伝統的な地中海の参照パターンに基づいて食事品質の全体的評価を試みる。

それ故に地中海食事指数は、食品、食品群または食品と栄養素の組合せなどの各種成分の関数から得られる単一のスコアで食事を要約する。

計算する方法によって論評する評価方法を3種類に分類できる：(1)成分のプラスまたはマイナスの得点に基づくもの、(2)標準成分を足し算または引き算するもの、および(3)成分の間の比率に基づくもの。

不可欠な実体としての地中海食事と、平均余命または肥満、心臓血管系疾患とある種の癌の発症率などの健康数値(パラメーター)との間の複数の関連を探索するために、食事スコアが使用されてきた。

さらにこの指数は、食品摂取の動向を測定し、関連する要因を確認し、そして総合的な公衆栄養勧告を開発するためにも有効な手段である。

この食事パターンの順守をさらに正確に測定することを試みるなら、より正確で定量的な地中海食事の定義が必要である。

ナッツおよび魚など典型的な地中海の食品を入れること、バイオマーカーを用いる食事パターンの検証のような、地中海食事指数の別の面も考慮すべきである。

キーワード : 地中海食事、食事パターン、地中海食事の順守、地中海食事スコア、地中海食事指数

---