

標 題： Association of the Mediterranean Dietary Pattern
With the Incidence of Depression
The Seguimiento Unibersidad de Navara/University of Navarra Follow-up
(SUN) Cohort
地中海食事パターンの順守とうつ病の発症率との関連
ナバラ大学追跡 (SUN) コホート

著 者： A. Sánchez-Villegas, et al. (スペイン ラス・パルマス大学 臨床学科)

掲 載 誌： Arch. Gen. Psychiatry 66(10): 1090-1098 (2009)

要 旨：

背 景： 地中海食事パターンの順守は、臨床的うつ病のリスクに関与するとみえる
炎症、血管、および代謝の進行を減らすと考えられる。

目 的： 地中海食事パターンの順守と臨床的うつ病の発症率との間の関連を評価する
こと。

計 画： 認証済の 136 項目食品頻度アンケートを使用して地中海食事パターンの順守
を評価する追跡研究。

地中海食事パターンスコアは、野菜、果物とナッツ、穀物、豆類、および魚
の摂取、1 価不飽和と飽和の脂肪酸比、および適度なアルコール摂取をプラス
に重みづけ、肉と肉製品および全脂乳製品をマイナスに重みづけた。

設 定： 大学卒業生の動的なコホート (ナバラ大学追跡 (SUN) プロジェクト)。

参 加 者： 最初は健康なスペイン人参加者合計 10,094 人が SUN プロジェクトから参加
した。募集は 1999 年 12 月 21 日に開始し、継続中である。

主な結果測定： 開始時にはうつ病および抗うつ薬がなかったが、追跡中に臨床的うつ病
および/または抗うつ薬使用の医師の診断を受けた参加者を、うつ病の発症と
分類する。

結 果： 4.4 年(中位数)の追跡後に、うつ病の新症例 480 件が確認された。

地中海食事パターン順守の上位 4 連続区分の複数調整ハザード比(95%信頼
区間)(最低順守区分を対照)は、0.74(0.57-0.98)、0.66(0.50-0.86)、0.49(0.36-0.67)
および 0.58(0.44-0.77)であった (動向の $P < 0.001$)。

果物とナッツ、1 価不飽和と飽和の脂肪酸比、および豆類に、量依存性の逆
の関連が見られた。

結 論： 我々の結果から、うつ病性障害の予防に関する地中海食事パターンの予防的な役割が示唆される；この研究結果を確認するため追加の縦断研究および試験が必要である。
