

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of
All-Cause Mortality in a US Population
Results From the NIH-AARP Diet and Health Study
地中海食事と米国住民における総死亡率の予測
NIH-AARP(国立衛生研究所 - 全米退職者協会)の食事と健康研究の結果

著 者 : P. N. Mitrou, et al. (米国 国立癌研究所 癌疫学・遺伝学部 栄養疫学科)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 167(22): 2461-2468 (2007)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は健康と長寿に有益な役割を演じると示唆される。
しかし我々の知る限り、死亡率との関連で地中海食事パターンを研究した
米国の追跡研究は行われていない。

方 法 : 研究参加者には、国立衛生研究所(NIH) - AARP(全米退職者協会として以前
は知られた)の食事と健康研究における男性 214,284 人および女性 166,012 人が
含まれる。

総死亡率の追跡中に(1995-2005)、27,799 人の死亡が記録された。

最初の 5 年間の追跡で、5985 人の癌死亡および 3451 人の心臓血管系疾患死
亡が報告された。

地中海食事パターン(野菜、豆類、果物、ナッツ、全粒穀物、魚、1 価不飽和
/飽和脂肪比、アルコール、および肉を含む構成成分)の適合を評価するために、
我々は 9 点のスコアを使用した。

ハザード比(HRs)および 95%信頼区間(Cis)を、年齢および多変量調整の Cox
モデルを用いて我々は計算した。

結 果 : 地中海食事は総死亡率および特定原因死亡率の低下と関連した。

男性で高適合と低適合を比較した多変量ハザード比は、総死亡率 0.79(95%CI
0.76-0.83)、心臓血管系疾患粗母率 0.78(95%CI 0.69-0.87)および癌死亡率
0.83(95%CI 0.76- 0.91)であった。

女性でこのパターンの高適合と逆の関連が見られた：リスク低下は癌死亡率
の 12%から総死亡率の 20%の範囲(それぞれ P=0.04 および P<0.001、動向)。

我々の解析を喫煙未経験者に限定しても、関連は実質的に変化しなかった。

結 論 : これらの結果は、米国住民において心臓血管系疾患および癌が原因の死亡を
含む総死亡率のリスクに対する、地中海食事パターンへの高適合の有益な影響
について強力な証拠を提示する。
