

標 題 : Mediterranean dietary pattern and mortality among young women:
a cohort study in Sweden
地中海食事パターンと若い女性間の死亡率 :
スウェーデンにおけるコホート研究

著 者 : P. Lagiou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部 衛生学・疫学科)

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 96: 384-392 (2006)

要 旨 :

食事と健康の研究は食事パターンに注目が増している。

伝統的な地中海食事は健康的であると認識されているけれども、若い人々に対するその効能の可能性に関する情報は少ない。

伝統的な地中海食事の強い順守が総死亡率および癌の死亡率と関連するかを、スウェーデンの Upsala 健康管理地域の一般住民から 1991-2 年に募集した登録時に 30-49 歳の若い女性 42,237 人のコホートで、約 12 年間ほぼ完全に追跡して、我々は研究した。

地中海食事の順守を、この食事の特徴を取入れた 10 点スコアで評価した。

死因が主に遺伝の影響の可能性のある癌、負傷または自殺である登録時に 40 歳未満の女性の間では、地中海食事スコアと総死亡率との関連も癌の死亡率との関連もなかった。

登録時に 40-49 歳の女性の間では、スコアの 2 点上昇は総死亡率(13%、95%CI 1%、23%、P - 0.05) および癌の死亡率(16%、95%CI -1%、29%、P - 0.06)のかなりの低下と関連した。

心臓血管系の死亡は、この若い女性のコホートでは少ししか起こらなかった。

北欧の若い女性により本研究の結果から、若い女性でも地中海食事パターンの強い順守は死亡率を低下させると示される。

キーワード : 地中海食事、スウェーデン、女性、死亡率、癌の死亡率、食事、コホート
