

標 題 : Mediterranean dietary components and body mass index in adults:  
The Peel Nutrition and Health Survey  
地中海食事の成分と成人の BMI : Peel 栄養と健康調査

---

著 者 : M. M. Shubair, et al. (カナダ ウォータールー大学)

---

掲 載 誌 : Chronic Diseases in Canada 26: 43- (2005)

---

要 旨 : 食事は、過体重 / 肥満および心臓血管系疾患のリスクに寄与する生活習慣の要因である。本研究の目的は、地中海タイプの食事は健康的な体重と関連するという仮説を、オンタリオ州の郊外自治体で検討することである。

18 歳から 65 歳のランダムで横断的な成人サンプルが、食品 60 種類の摂取頻度質問を含む電話調査に参加した。

6 種類の下位食事因子と 2 種類の高次食事パターンに食品の種類を統合できると、主成分分析で示された。

M パターンは、果物と野菜、オリーブ油とニンニク、魚介類の高い摂取量を反映する。非 M パターンは、高脂肪 / 貧栄養食品、肉と鶏肉、糖を多い食品を反映する。

M スコアは BMI と逆相関した ( $p = 0.027$ )。性別、教育、収入、結婚歴を補正した後で、高い M スコアは 40 から 49 歳の群で低い BMI を予測した。

成人の肥満防止を目的とする心臓健全化戦略では、地中海タイプ食事パターンの構成成分を強調すべきである。

---