

標 題： High Benefits and Practical Applications of the Mediterranean diet
地中海食事の高い効能および実際の適用

著 者： K. McManus (米国 ボストン Brigham 女性病院)

掲 載 誌： 日本栄養・食糧学会 講演要旨集 53回: 特別講演 3 (1999.04)

要 点： 地中海食事の健康的な効能を、多くの面から特別講演で述べる。

〔本 文〕

地中海食事の健康的な効能への関心は、Keys らによる 7 カ国研究のよく知られている結果に直接由来する。5-15 年追跡後に、南欧で冠状動脈性心疾患による死亡率は北欧および米国よりも 2 から 3 分の 1 に低かった。心筋梗塞後の患者でクレタ島地中海食事の適応を通常規定の食事と比較する二次予防試験を、Renaud らは完了した。クレタ島の食事は規定食よりもずっと効果的に冠状動脈性心疾患から保護すると、Renaud は結論をだした。

地中海食事は飽和脂肪が低く(7-8%エネルギー)、総脂肪は地域によってエネルギーの < 25% から > 35% である。健康的な効能は非常に多い。オリーブ油が脂肪の主原料で、1 価不飽和脂肪を大きな比率で含有する。それは飽和脂肪が比較的低くて、抗酸化ビタミン E 源である。健康の観点で、この特性が動物脂肪よりも良くしている。オレイン酸は飽和脂肪酸と比較して抗血栓性と考えられる。アテローム発生と冠状動脈性心疾患のリスクを高めると考えられる LDL の酸化に、高 1 価不飽和脂肪食事は高多価不飽和脂肪食よりも関与しにくいと思われる。短期間の臨床研究において、オリーブ油で炭水化物を置換えると HDL コレステロールの濃度上昇が示され LDL は上昇しないので冠状動脈性のリスクを減らすと期待される。地中海食事は植物性食品が多く乳製品と肉の摂取が低から適度であるという健康的な効能に関する追加データを、これから提示する。

伝統的な地中海食事の原理を解釈することが、主な課題である。食事の脂肪と肥満との関連に関する意見には大きな相違がある。短期間のヒト研究で、脂肪の過剰投与は脂肪蓄積を引起すが、炭水化物の過剰投与はこの作用が少ないと明らかされている。疫学研究データでは、脂肪摂取と体脂肪との間の関連はないと示されている。長期間の体重減少に関しては限られたデータしかない。低脂肪・高炭水化物食または総エネルギーの制限を用いて持続的な体重減少を示す入手可能なデータはない。

2 種類のカロリー制限食を比較する 18 ヶ月試験に関するデータをこれから提示する。地中海食事の原理の多くを取入れた高脂肪(カロリーの 35%)および低脂肪食(カロリーの 20%)。健康的なライフスタイルのために地中海式食事パターンを伝えて解釈する方法を、プレゼンテーションに入れるつもりである。