

標 題 : The Mediterranean Diets: What Is So Special about the Diet of Greece?  
The Scientific Evidence  
地中海食事: ギリシャの食事に関して何がそんなに特別か? 科学的な証拠

---

著 者 : A. P. Simopoulos (米国 ワシントン DC 遺伝学、栄養と健康センター)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 131: 3065S-3073S (2001)

---

要 旨 : 全ての地中海沿岸の住民が同じ食事を食べると意味する「地中海食事」という用語は誤った名称である。

地中海沿岸地方の諸国は、異なる食事、宗教および文化を持っている。

その食事は、総脂肪、オリーブ油の量、肉の種類、およびワイン消費、牛乳 対 チーズ、果物と野菜で異なり ;そして冠状動脈性心疾患および癌の発症率も違い、ギリシャで低い死亡率および長い平均寿命が生じている。

ギリシャの食事パターンは、果物、野菜(特に野生植物)、ナッツおよび穀物(パスタでなく主にサワードウで作ったパン)、オリーブ油およびオリーブの実が多い、牛乳が少なくチーズが多い、魚が多く、肉が少ない、そして適度な量のワインからなり、他の地中海諸国よりも多いと、ギリシャの伝統的な食事(1960 年前の食事)の広範囲な研究で示された。

クレタ島の食事パターンの分析で、セレン、グルタチオン、n-6 : n-3 系必須脂肪酸のバランスの取れた比率、高い量の繊維、抗酸化物(特にワイン由来のレスベラトロールおよびオリーブ油由来のポリフェノール)、ビタミン E および C などの多くの予防物質が示され、その一部は乳癌などの癌の低いリスクと関連すると示されている。

予防および癌患者の管理における特定食事パターンの影響を試験する介入試験を開始する強い動機として、これらの調査結果を役に立てるべき である。

キーワード : クレタ島の食事、n-3 系脂肪酸、野生の植物、抗酸化物、癌、n-6 系脂肪酸

---