

標 題 : Adherence to a Mediterranean-type dietary patten and
cognitive decline in a community population
地域住民における地中海式食事パターンの順守と認識低下

著 者 : C. C. Tangney, et al. (米国 シカゴ ラッシュ大学医療センター 臨床栄養科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 93: 601-607 (2011)

要 旨 :

背 景 : 伝統的な地中海食事に多い野菜と魚などの多くの食品は、遅い認識低下と
関連している。

目 的 : 地中海食事パターンまたは「健康的な食事指標 2005(HEI-2005)」の順守が高
齢者の認識変化と関連するかどうかを、我々は調べた。

計 画 : 「シカゴ健康と加齢プロジェクト(CHAP)」として知られている 65 歳以上の
成人における進行中の縦断研究からのデータの解析に、この論文は基づいてい
る。

認識評価 ≥ 2 の CHAP 参加者(黒人 2280 人および白人 1510 人)を 1)地中海
食事パターン(MedDiet、最高点:55)および)HEI-2005(最高点:100)の順守で
評価した。

両方の採点システムで、高いスコアが強い順守を意味する。

全体的認識の複合測定に基づいて 3 年間隔で、認識機能を評価した。

線形混合モデルを用いて、食事スコアと認識機能の変化との関連を調べた。

平均追跡期間は 7.6 年であった。

結 果 : 参加者の平均(±標準偏差)スコアは、地中海食事で 28.2 ± 0.1 で HEI-2005 で
は 61.2 ± 9.6 であった。

白人参加者は高いエネルギー調整地中海食事スコアであったが、黒人参加者
よりも低い HEI-2005 スコアであった。

年齢、性別、人種、教育、認識活動の参加、およびエネルギーを調整した後
で、高い地中海食事スコアは遅い認識低下速度と関連した($\beta = +0.0014 / 1$ 点
上昇、SEE=0.0004、P=0.0004)。

HEI-2005 スコアにはこのような関連は観察されなかった。

結 論 : 地中海食事採点システムでとらえられる地中海食事パターンは、高齢で認識
低下の速度を減らすと思われる。
