

標 題： Mediterranean diet and longevity  
地中海食事と長寿

---

著 者： A. Trichopoulou and E. Critselis (ギリシャ アテネ大学  
医学部 衛生学・疫学科)

---

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 13: 453-456 (2004)

---

要 旨：

複数の研究が慢性疾患の発症に対する個々の食品および栄養素との間の関連を注目してきたが、健康と疾患に関して全体的な食事パターンが演じる役割を検討したものは少なかった。

健康に良い影響があると一般に考えられる食事パターンは、地中海食事の食事パターンである。

この論文で、地中海食事と総死亡率との関連を検証した5件のコホート研究、および長寿を再調査する。

多くの結論を引き出せる。

第1に、食事が本当に長寿に影響するとの十分な証拠が存在すると思われる。

第2に、冠状動脈性心疾患と癌の両方の予防に最適な食事は、伝統的な地中海食事と広範囲に重なる可能性がある。

地中海食事中のどの成分が明らかな健康的影響により重要であるかまだ明らかではないが、オリーブ油、植物性食品および適度なワイン摂取が候補と思われる。

キーワード： 長 寿、地中海食事、死亡率

---