

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet reduces mortality in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain)

「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査」のスペインコホート(EPIC-Spain)において地中海食事の順守は死亡率を低下させる

---

著 者 : G. Buckland, et al. (スペイン カタロニア腫瘍学研究所(ICO-IDIBELL)  
がん疫学研究計画 栄養・環境・がん部門)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2011 Nov; **106**(10): 1581-91

---

要 旨 :

地中海食事の順守は寿命を延ばすと疫学研究が示している ; しかし少数の研究は、地中海沿岸地域住民に限定するか、またはオリーブ油を直接取り入れた地中海食事パターンの影響を研究している。

そのため、地中海食事の順守と死亡率との間の関連を、「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査」のスペインコホート(EPIC-Spain)の中で研究した。

EPIC-Spain の解析は、1992-1996年にスペインの5地域から募集した29-69歳の参加者40,622人(37.7%は男性)を収録した。

平均13.4年の追跡中に、1855件の死亡が記録された : 913件はがん、399件は心臓血管系疾患、425件は他の原因そして118件は未知の死因であった。

総死亡率および特定原因死亡率のリスクを、9種類の食事成分を選んで採択した18点の尺度を使用して測定した相対的地中海食事スコアの順守程度に照らして評価した。

高い相対的地中海食事スコアは低いスコアと比較して、総死亡率(ハザード比(HR) 0.79; 95%CI 0.69-0.91)および心臓血管系疾患の死亡率(HR 0.66; 95%CI 0.49-0.89)の有意な低下と関連したが、がん全体の死亡率とは関連しなかった(HR 0.92; 95%CI 0.75-1.12)。

相対的地中海食事スコアの2点上昇は、総死亡率の6%のリスク低下( $P < 0.001$ )と関連した。

高いオリーブ油摂取および適度なアルコール摂取が、この関連に最も寄与した。

このスペインコホートでオリーブ油が豊富な地中海食事に従うことは、総死亡率の有意な低下と関連し、心臓血管系疾患による死亡率のリスクを低下させた。

地中海沿岸諸国における死亡率の低下に関して、地中海食事パターンが有する重要な役割を、これらの結果が裏付けている。

---