

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of
All-Cause Mortality in a US Population
Results From the NIH-AARP Diet and Health Study
米国住民における地中海食事パターンと総死亡率の予測
NIH-AARP 食事と健康研究からの結果

著 者 : P. N. Mitrou, et al. (英国 ケンブリッジ大学 公衆衛生・一次医療学部)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 2007 Dec; **167**(22): 2461-2468

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は、健康と長寿のために有益な役割を演じると示唆される。
しかし我々の知る限り、地中海食事パターンを死亡率との関連で調査した
米国の追跡研究はない。

方 法 : 研究参加者は「米国立衛生研究所(NIH)-AARP(以前は全米退職者協会と呼
ばれた)食事と健康研究」の男性 214,284 人および女性 166,012 人を収録した。
総死亡率の追跡中に(1995-2005 年)、27,799 件の死亡が記録された。
追跡の最初の 5 年間に、5,985 件のがん死亡および 3,451 件の心臓血管系疾
患死亡が報告された。
地中海食事パターン(野菜、豆類、果物、ナッツ、全粒穀物、魚、1 価不飽和
脂肪-飽和脂肪の比、アルコール、および肉の成分を含む)の順守を評価するた
めに、我々は 9 点のスコアを使用した。
年齢および多変量を調整した Cox モデルを使用して、我々はハザード比(HR)
および 95%信頼区間(CI)を、我々は計算した。

結 果 : 地中海食事は、総死亡率の低下および特定原因の死亡率の低下と関連した。
男性で、高い順守と低い順守を比較した多変量ハザード比は、総死亡率で 0.79
(95%CI, 0.76-0.83)、心臓血管系疾患死亡率で 0.78(95%CI, 0.69-0.87)、そ
してがん死亡率では 0.83(95%CI, 0.76-0.91)であった。
女性で、このパターンの高い順守との逆相関がみられた: リスク低下はがん
死亡率の 12%から総死亡率の 20%の範囲であった(それぞれ $P=0.04$ および
 $P<0.001$ 、動向について)。
我々の解析を喫煙未経験者に限定したときに、関連は実質的に変化しなかつ
た。

結 論 : 米国住民において、心臓血管系疾患およびがんが原因の死亡を含む総死亡の
リスクに対する、地中海食事パターンの高い順守の有益な作用の強力な証拠を、
これらの結果が提供する。
