

標 題 : Dietary patterns and nutritional adequacy in a Mediterranean country
地中海沿岸国における食事パターンと栄養妥当性

著 者 : L. Scrra-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス・デ・グランカナリア大学
臨床科学部)

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2009 Jul; 101 Suppl. 2: S21-S28

要 旨 :

食事パターンは、健康転帰および罹患-死亡率と関連した。

地中海食事指数は、適切な栄養素摂取と関連する。

本研究の目的は、Seguimiento Universidad de Navarra (SUN)コホートで事後に定義した地中海食事パターンおよび西洋食事パターンの栄養素摂取の妥当性を解析することであった。

17,197 人の被験者サンプルが研究に参加した。

参加者は 136 項目の認証済半定量食事頻度アンケートを完了した。

主成分分析を使用して、食事パターンを定義した。

食事パターンスコアの基づく順守の 5 段階に従って、人々を分類した。

喫煙、運動などの非食事変数も考慮に入れた。

確率アプローチを使用して、ビタミン (ビタミン B12、B6、B3、B2、B1、A、C、D と E) およびミネラル (Na、Zn、ヨウ素、Se、葉酸、P、Mg、K、Fe と Ca) の栄養素摂取の妥当性を評価した。

ロジスティック回帰を用いて、食事パターンの順守によって栄養素摂取の妥当性を評価した。

地中海食事パターンおよび西洋食事パターンを定義した。

地中海食事パターンの高い順守(5 段階)は、Zn、ヨウ素、ビタミン E、Mg、Fe、ビタミン B1、ビタミン A、Se、ビタミン C および葉酸の不適切な摂取の低い比率と関連した。

少なくとも 6 種類 [または少なくとも 10 種類] が栄養推奨値に達しない調整済オッズ比は、地中海食事パターンの上位(5 段階)で 0.09(95%CI : 0.07-0.11) [および 0.02(95%CI : 0.00-0.16)]、そして西洋食事パターンでは 4.4(95%CI : 3.6-5.5) [および 2.5(95%CI : 1.1-5.4)]であった。

地中海食事パターンは、より良い栄養摂取の状況と関連した。

キーワード : 食事パターン、因子分析、確率アプローチ、栄養妥当性、地中海食事、微量栄養素摂取
