

標 題 : Mediterranean dietary patterns and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA project  
EPIC-PANACEA プロジェクトの参加者における  
地中海食事と追跡した体重変化

---

著 者 : D. Romaguera, et al. (英国 インペリアル・カレッジ・ロンドン  
疫学・生物統計学科)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2010 Oct; 92(4): 912-21

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の強い順守と慢性疾患発症のリスク低下との間には関連がある。  
しかし、この食事パターンが肥満の発生を予防するかどうかは明らかでない。

目 的 : 地中海食事パターンの順守と、追跡した体重変化および過体重または肥満の  
発症率との間の関連を、我々は評価した。

計 画 : ヨーロッパ10カ国からの373,803人(男性103,455人および女性270,348人、  
年齢範囲: 25-70歳)による追跡コホート研究 [がんと栄養に関するヨーロッ  
パ追跡調査-身体活動、栄養、アルコール摂取、禁煙、外食、および肥満  
(EPIC-PANACEA)プロジェクト] を我々は実施した。  
身体測定値を、募集時および追跡期間中央値の5年後に得た。  
相対的地中海食事スコア(点数範囲: 0-18)を使用して、地中海食事の特徴であ  
る9種類の食事成分の摂取に従って、地中海食事パターンの順守を評価した。  
相対的地中海食事スコアと5年間の体重変化との間の関連を、多重調整混合  
効果線形回帰でモデル化した。

結 果 : 相対的地中海食事スコア(11-18点)による地中海食事パターンの高い順守の  
人々は  $-0.16\text{kg}$ (95%CI:  $-0.24$ ,  $-0.07\text{kg}$ )の5年間体重変化で、地中海食事  
パターン低い順守(0-6点)の人々よりも過体重または肥満を発生する可能性が  
10%(95%CI: 4%, 18%)低かった。  
地中海食事の低い肉含量が、体重増加に対する良い影響の大部分の原因であ  
ると思われる。

結 論 : 健康的な食事のモデルとして地中海食事パターンを奨励することは、体重増  
加および肥満の発生を予防するのに役立つであろうと、この研究が示している。

---