

標 題 : French and Mediterranean-style diets:
Contradictions, misconceptions and scientific facts- A review
フランスおよび地中海式の食事 : 矛盾、誤解そして科学的事実 総説

著 者 : T. Ndlovu, et al. (南アフリカ 農業研究協議会(ARC)
収穫後・農産品加工技術(PHATs))

掲 載 誌 : Food Res. Int. 2019 Feb; 116: 840-858

要 旨 :

慢性変性疾患、がん、糖尿病および心臓血管系疾患の予防のために適切な食事戦略の決定は依然として課題であり、世界中で非常に関係がある問題である。

疫学的な食事介入が数十年間研究され、ヒトの健康に対照的な影響があった。

その上研究科学者および医師が、ヒトの健康に対する影響に関して地中海およびフランス式の食事などのアルコール摂取を勧める食事を長年論議した。

これら食事の影響の理解は、疾患の治療と予防における改善に役立つと思われる。

しかし、個々の食品成分またはその組合せのどれが各種の疾患に良い影響があるかを定めるためにさらに研究が必要なのは、単一食品中に多数の化合物が存在し、*in vivo* でその結末が測定し難いためである。

地中海式食事およびフレンチパラドックスの良い影響の大部分の説明は、食品および赤ワイン中の他の化合物/代謝物の間で抗酸化物の有益な特性に主に注目した。

ワインは伝統的なアルコール飲料で、健康的と有害の両方の影響に関連した。

疑問にもかかわらず、心臓血管系疾患、糖尿病、骨粗鬆症および長寿に対する適度なワイン摂取の有益な作用に関して、研究者の間で合理的な全員の合意があり、ワインに存在するポリフェノール化合物が原因とされた。

これにも関わらず、ヒトの健康に対するアルコール摂取の影響に関する矛盾した結果、およびレスベラトロールなどの非アルコール性ワイン成分の影響に関する矛盾した結果が、消費者の間に混乱を生じさせる。

これらの矛盾および誤解に加えて、*in vivo* でポリフェノールの既知の良い影響を確認するヒトの調査研究の不足がある。

さらに、既知と未知の予後因子の両方を釣り合わせた研究は、大部分が *in vitro* または動物モデルで実施されてきた。

その上現在の研究は、フレンチパラドックスを説明するために、赤ワインからチーズなどの乳製品に注目を移してきた。

この総説の目的は、ワインと食事に関する矛盾、誤解および科学的事実を強調して、疾患予防およびヒトの健康改善における地中海およびフランスの食事に特に注目することである。

健康に対する食事および特定食事成分の影響に関する多数の質問に答えるため、および消費者の不確実性を軽減して健康を増進するために、フードミクスおよび統合オミクス手法を含む総合的な最新の技術を使用した横断的な人口統計研究が必要とされる。

著作権 2018 年 エルゼビア社。著作権所有。

キーワード： 食 事、フランスの食事、ヒトの健康、地中海式食事、ワイン
