

標 題 : Implementing a Mediterranean-Style Diet Outside the Mediterranean Region.  
地中海沿岸地域外での地中海式食事の実施

---

著 者 : K.J. Murphy, et al. (オーストラリア 南オーストラリア大学 薬学・医学部)

---

掲 載 誌 : Curr. Atheroscler. Rep. 2018 May 4; 20(6): 28

---

要 旨 :

総説の目的 : 地中海沿岸地域周辺の人々は地中海食事からの健康効果を伝統的に受けてきており、それは慢性疾患に悩まされる西洋化した諸国に役立つであろう。しかし、それは地中海を超えて実施可能であるか？この質問に答えるために、その後の生理的および精神的な健康効果を伴う高い食事順守率を達成したランダム対照比較試験からの証拠を、我々は提示する。

最近の研究結果 : 1960年代に7ヵ国研究が、健康的な加齢と長寿に関連する地中海沿岸住民の食事の質を確認した。

PREDIMED研究は、地中海食事による心臓血管系疾患関連死亡率の低下を確認した: 470万人にわたるメタ解析が、死亡率、心臓血管系疾患関連死亡率の低下、およびパーキンソン病とアルツハイマー病のリスク低下を示した。

継続的に現れる研究が、メタボリックシンドローム、がん、肝臓病、2型糖尿病、うつ病、および不安神経症などの慢性疾患に対する地中海食事の効果を裏付けている。

我々は、地中海式食事の高い順守を達成した地中海外部の研究の構成要素をまとめる: 栄養士の指導、食事教育、目標の設定、マインドフルネス、料理本、食事計画、および食品チェックリスト; 食品かご; いつもの料理教室を通じたボランティアとスタッフとの間のいつもの接触; 通院; そして簡単で、味がよく、手頃な価格の調理法。

次の段階は、地域における地中海食事の実行可能性を検証することである。潜在的障害には、栄養/医療の専門家へのアクセス、高い肉摂取、まん延する加工食品、およびファーストフード店が含まれる。

西洋諸国に地中海式食事を奨励するためには、政府、重要な利害関係者および政策立案者、食品産業、小売業者、および医療専門家からの共同支援が、最も健康的な選択は最も容易な選択であると保証するために必要である。

キーワード : 長寿地域(ブルーゾーン)、HELFIMED、地中海食事(MedDiet)、MedLey

---