

標 題 : Dietary Micronutrient and Mineral Intake in the Mediterranean Healthy Eating, Ageing, and Lifestyle (MEAL) Study
地中海の健康的な食事、加齢および生活様式(MEAL)研究における
食事性の微量栄養素およびミネラルの摂取

著 者 : D. Castiglione, et al. (イタリア カターニア大学
内科・外科・先端技術学部“G.F. Ingrassia”)

掲 載 誌 : Antioxidants (Basel). 2018 Jun 23; 7(7). Pii: E79

要 旨 :

背 景 : 食事性のビタミンおよびミネラルは、代謝酵素、遺伝子転写の調節、および酸化ストレスに対する体の*防御の強化を適切に機能させるために必須な化合物である。

(*原稿の body’s はフルテキスト参照で body's の誤植と判明)

本研究の目的は、年齢と性別、主な食事源、そしてイタリア(Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (LARN))およびヨーロッパ(欧州食品安全機関(EFSA))の当局による推奨所要量に合った人々の百分率によって分けて、**微量栄養素**の摂取を調査することであった。

方 法 : データを地中海の健康的な食事、加齢および生活様式(MEAL)研究から得た、これはイタリア南部のカターニア市でランダムに収集した 1838 人のサンプルを収録した。

認証済の食品頻度アンケートを使用して、食事に関する情報を集めた。

結 果 : ビタミン A、ビタミン C、およびビタミン B 群(ビタミン B9 を除く)の摂取は他の報告と一致して指針に従って適切であったが、ビタミン D、ビタミン E およびビタミン B9(注 : 葉酸)の指針に合った人々の百分率は、それぞれ約 3%、10%、および 40%であった。

ミネラルの間で、鉄、マグネシウム、およびセレンの摂取は大部分のサンプルで適切であったが、カルシウム、ナトリウム、およびカリウムの摂取で推奨に合う人々の百分率は、それぞれ約 20%、8%、および 35%であった。

結 論 : 住民のかなりの割合は、微量栄養素の不足または過剰摂取が健康に影響する可能性があるとの認識を高めるキャンペーンから恩恵を受けるだろう。

キーワード : イタリア、食事指針、微量栄養素、ミネラル、住 民、ビタミン
