

標 題 : Mediterranean Diet, Physical Fitness and Body Composition in  
Sevillian Adolescents: A Healthy Lifestyle.

セビリアの青年における地中海食事、体力および体組成：健康的な生活様式

---

著 者 : P. Galan-Lopez, et al. (スペイン セビリア大学 (Research Lab HUM 962:  
スポーツと社会) 教育科学部 体育とスポーツ)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Aug 26 11(9). pii: E2009.

---

要 旨 :

小児期および青年期の肥満は、今日克服すべき最も重要な課題の一つとなった。体力、身体活動および地中海食事は、その予防と治療のために有効な手段である。

この研究の主な目的は、健康関連体力の要素、体組成と地中海食事の順守との間の関連を、13 から 16 歳の青年 917 人で解析することである。

ALPHA-体力テストを使用して体力および体組成を測定し、地中海食事の順守 (KIDMED) アンケートを採用して地中海食事の順守を評価した。

性別および年齢一般化リニアモデル (GLM) 単変量解析 (2 要因) および一元配置分散分析 (ANOVA, Bonferroni posthoc で) によって、変数の間の関連を検定した。

体組成および体力の変数に関しては、有意差が両性で得られたが、地中海食事の順守との関連でなかった。

少年は体力テストで良い成績をあげた。

全てのサンプルで年齢は地中海食事順守の決定要因であり、年齢が増加すると低下した。

持久力テストで高い成績だった少年と少女の両社ともに、高/中の地中海食事の順守を示した。

少年と少女で、心臓血管系持久力の高い値は中程度および高い地中海食事の順守と関連すると、結論づけられる。

キーワード : 青年期の若者、健康、生活様式、栄養、肥満、運動不足、座りがちな

---