

標 題： Adherence to Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population
地中海食事の順守とギリシャ住民の生存

著 者： A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ医科大学)

掲 載 誌： New Engl. J. Med. 348: 2599-2608 (2003)

要 旨：

背 景： 地中海食事の順守は長寿を向上させられるが、関連するデータは限られている。

方 法： 我々はギリシャで成人 22,043 人による住民での追跡研究を実施し、住民は開始時に詳細で有効な食品頻度アンケートを完了した。

地中海食事の順守を、この食事の顕著な特徴を含む 10 点の地中海食事スケール（0 から 9、高スコアが強い順守を示す）で評価した。

総死亡率および冠状動脈性心疾患が原因の死亡率、癌が原因の死亡率と地中海食事の順守との関連を評価するために、我々は年齢、性別、BMI、身体活動水準および他の交絡因子を調整して比例ハザード回帰を用いた。

結 果： 44 カ月(中位数)の追跡中に 275 件の死亡があった。

地中海食事の高い順守は総死亡率の低下と関連した（地中海食事スコアの 2 点上昇と関連する調整ハザード比 0.75 [95%信頼区間 0.64-0.87]）。

この食事の強い順守との逆相関が、冠状動脈性心疾患による死亡(調整ハザード比 0.67 [95%信頼区間 0.47-0.94])と癌による死亡(調整ハザード比 0.76 [95%信頼区間 0.59-0.98])の両方で明らかであった。

地中海食事スコアに寄与する食品群と総死亡率との間の関連は、殆んどの場合有意でなかった。

結 論： 伝統的な地中海食事の強い順守は、総死亡率の有意な低下と関連する。
