

標 題 : Olive oil and the Mediterranean diet : beyond the rhetoric
オリーブ油と地中海食事 : 弁論を超えて

著 者 : L.I. S-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス大学 臨床学部)

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 57(Suppl 1): S2-S7 (2003)

要 旨 :

目 的 : この研究の目的は、食品、栄養素、エネルギーの摂取量とオリーブ油摂取との関連をスペインで解析することであった。

計 画 : 対面インタビューによる横断研究。

設 定 : カタロニア栄養調査由来住民のランダムサンプル。

被 験 者 : 18 から 60 歳の間の合計 1600 人。

介 入 : 食品および栄養素の摂取を測定するために 24 時間思いだしを 2 回実施した。オリーブ油摂取の最高と最低 (4 区分) と比較して食品消費および栄養摂取を解析した。

結 果 : オリーブ油摂取が最高の人々は(総カロリーの 13.5%より大、4 番目)オリーブ油摂取が最低の人々(総カロリーの 6.8%より少、1 番目)よりも、穀物、ベーカリー製品、全乳、ソーセージ、キャンディー、果汁および清涼飲料水の摂取が少ないが、魚、卵、野菜および添加脂肪の摂取が多かった。

オリーブ油摂取が最高の群はまた高い総脂肪摂取を示したが、飽和脂肪は総エネルギー当りで低いパーセントであった。

オリーブ油摂取が最高の人々で、ビタミン摂取は適切であった。

結 論 : オリーブ油が地中海食事による健康面の特徴に強く寄与する、そのため地中海諸国で栄養面の目標は、オリーブ油の量を変えずに飽和脂肪を減らすことに注目すべきである。

後 援 : カタロニア保健局

キーワード : オリーブ油、地中海食事、食品消費、栄養摂取、食事指針、肥 満
