

標 題 : Mediterranean diet pyramid : a cultural model for healthy eating
地中海食事ピラミッド : 健康な摂食のための文化的なモデル

著 者 : W. C. Willett, et al. (米国 ハーバード大学 医学部 疫学・栄養学科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 61(Suppl): 1402S-1406S (1995)

要 旨 : 歴史的に良い健康と関連する地中海の食事習慣を反映する食品ピラミッドを我々は提案する。

この地中海食事ピラミッドは、1960年代初期のクレタ島、ギリシャの他の大部分、およびイタリア南部の典型的な食事パターンに基づいており、その地域では成人の平均余命が世界中で最長で、冠状動脈性心疾患、ある種の癌、および他の食事関連慢性疾患の率が最小であった。

現場または調理場での仕事で、通常の運動が入って低肥満比率と関連する生活様式がもたらされた。

食事は、多量の植物性食品(果物、野菜、パン、他の形の穀物、ジャガイモ、豆、ナッツ、および種子)、典型的な毎日のデザートとしての新鮮な果物、主な油脂源としてのオリーブ油、乳製品(主にチーズとヨーグルト)、そして魚と鶏肉を低から中程度の量で摂取、週に0~4個の卵を摂取、赤身肉を低量で摂取、それにワインを通常食事と一緒に低から中程度の量で摂取するのが、特徴である。

この食事はその地域全体に通じて、飽和脂肪が低く(エネルギーの $\leq 7\sim 8\%$)、総脂肪がエネルギーの $<25\sim 35\%$ の範囲である。

とびきりの美味しさと健康への有効性が魅力的な食事パターンを、そのピラミッドが説明する。
