

標 題： Mediterranean diet and cancer  
地中海食事と癌

---

著 者： C. L. Vecchia, et al. (イタリア 薬学研究所、ミラノ大学)

---

掲 載 誌： Public Health Nutr. 7(7): 965-968 (2004)

---

要 旨：

目 的： 消化管および選択した非消化管の腫瘍を含む複数の一般的な上皮癌における地中海食事のさまざまな特徴の役割を解析すること。

計 画： 一連の症例-対照研究からのデータの系統的な解析。

設 定： 北部イタリア、1983年と1998年の間。

被 験 者： 20部位の癌症例 12,000人および対照 10,000人。

結 果： 大部分の上皮癌で、野菜と果物の摂取を増すとリスクが低下して、最高群(3区分)と最低群を比較した相対リスク(RR)は0.3と0.7の間であった。

消化管の癌で、野菜と果物の低摂取に起因する住民のリスクは15と40%の間であった。

予防作用は、乳腺、女性生殖管、尿路および少数の他の上皮の腫瘍においても観察された。

多数の抗酸化物および他の微量栄養素が癌リスクとの逆の関連を示したが、野菜と果物が多い食事の好ましい作用の原因の主成分は未確認のままである。

魚は別の好ましい食事成分の傾向があった。対照的に、赤身肉の頻繁な摂取を報告した被験者は複数のよくみられる癌で1を超える相対リスクを示した。

全粒穀物食品の摂取は数種類の癌、特に上部消化器癌のリスク低下と関連した。これは繊維の好ましい役割が原因と思われるが、まだ話し合う余地がある。

対照的に、精製穀物の摂取およびその結果としての血糖負荷および血糖インデックス(GI)は、乳癌、結直腸癌などの各種癌のリスク上昇と関連した。

結 論： 地中海における癌リスクが低い食事は果物と野菜の摂取増、そして肉と精製炭水化物の摂取増を抑えることを意味する。

さらに地中海食事の典型的特質であるオリーブ油および他の不飽和脂肪を、飽和脂肪よりも好むべきである。

キーワード： 食 事、癌の予防、リスク、疫 学

---