

標 題 : Mediterranean diet and age with respect to overall survival  
in institutionalized, nonsmoking elderly people  
地中海風食事と年齢、施設入居の禁煙高齢者で全体的な生存について

---

著 者 : C. Lasheras, et al. (スペイン オビエド大学 医学部)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 71: 987-992 (2000)

---

要 旨 :

背 景 : イタリアとギリシャの研究で、高齢者において地中海食事パターンは寿命に良い影響をすると示された。このパターンは高齢者の癌リスクを減らしさらに心臓を予防すると考えられる。

目 的 : この研究の目的は、交絡因子と考えられる複数の他要因〔年齢、性別、BMI、アルブミン濃度、運動、健康の自己評価、および慢性症状に対する食事療法〕を調整した後で、地中海食事と年齢との相互作用の影響を評価することである。

計 画 : これはスペインに住んでいる禁煙の高齢被験者 161 人(74 人は年齢<80 歳で 87 人は $\geq$ 80 歳)によるコホート研究であった。被験者を $\geq$ 9 年追跡した。食事を、半定量的な食事頻度アンケートで評価した。

結 果 : 地中海地域の伝統的な食事の 8 つの特徴に基づく食事スコアは、<80 歳の高齢被験者で総死亡率の有意な低下と関連したが、 $\geq$ 80 歳の被験者では関連しなかった。  
食事スコアの 1 点上昇は、<80 歳の被験者で死亡率の 31%低下を予測した (95%CI : 7%~57%) 。

結 論 : 地中海食事パターンの順守を高める努力は、食事が生存を予測する<80 歳の人々に価値があると思われるが、 $\geq$ 80 歳の被験者にこの食事が有効であるとの証拠を我々は入手できない。

キーワード : 食事パターン、平均余命、高齢者、縦断研究、地中海食事、スペイン、禁煙者

---