

標 題 : International consensus statement on olive oil and the Mediterranean diet :  
implications for health in Europe  
オリーブ油と地中海食事に関する国際的な合意声明 :  
ヨーロッパでの健康に対する意義

---

著 者 : Members of the Olive Oil and the Mediterranean Diet Panel:  
G. Assmann , et al. (ドイツ、ベルギー、イタリア、英国、スペイン、デンマーク、  
フランス、ポルトガル、)

---

掲 載 誌 : Eur. J. Cancer Prev. 6: 418-421 (1997)

---

はじめに

1997年4月11日にローマのイタリア国立研究委員会において欧州委員会によって開かれた会議で、ヨーロッパの栄養学、心臓病学、脂質学および公衆衛生の専門家が集まって、オリーブ油と地中海食事に関する健康的な合意に達した。

オリーブ油が主な油脂源である地中海食事は、脂質異常症、高血圧、糖尿病および肥満などの心臓血管系危険因子の予防に寄与して、冠状動脈性心疾患の一次および二次予防に寄与するという強い証拠があると、専門家は合意した。

さらに、地中海食事があつる種の癌に対し予防的な役割を演じると示唆する証拠もある。

この合意声明で、地中海食事の健康的有効性の主な証拠を詳しく述べ、有効性に寄与すると信じられる成分によるメカニズムを述べ、そして疾患の予防における地中海食事の役割を指し示す。

伝統的な地中海食事の実用的な定義を以下のように述べる :

伝統的な(ヨーロッパの)地中海食事は、パン、パスタ、野菜、サラダ、豆類、果物、ナッツなどの植物性食品が多いこと ; オリーブ油が主な油脂源 ; 低から中程度量の魚、鶏肉、乳製品と卵 ; 少量の赤身肉 ; 食事と一緒に摂取する低から中程度量のワインで、特徴づけられる。

この食事は飽和脂肪酸が低く、炭水化物および繊維が多く、そして1価不飽和脂肪酸(MUFA)の高い含量を有する。これは主としてオリーブ油から由来する。

---