

標 題 : Modified Mediterranean Diet Score and Cardiovascular Risk in a North American Working Population  
北米の勤労者集団における修正地中海食事スコアと心臓血管系疾患リスク

---

著 者 : J. Yang, et al. (米国 ボストン ハーバード大学 公衆衛生学部  
環境衛生、環境・職業医学、疫学科)

---

掲 載 誌 : PLOS ONE 9 (2): February (2014) e87539

---

要 旨 :

はじめに : 地中海コホート、高齢被験者および/または健康障害のある人々の研究で、地中海食事の強い順守は心臓血管系疾患の罹患率/死亡率の低リスクと関連づけられる。

米国の若い労働人口でこの食事の影響を検討した研究はない。

心臓血管系疾患のバイオマーカー、メタボリックシンドロームおよび体組成に対する地中海食事順守の影響を、職業に参加している非地中海コホートで、我々は研究した。

方 法 : 米国中西部の男性職業消防士 18 歳以上 780 人における横断研究。

食事介入を実施しなかった。

地中海食事パターンの順守を評価するため、既存の食事習慣を調べる以前に実施した生活様式アンケートから修正地中海食事スコア(mMDS)を作成した。

消防署の健康診断からの臨床データを引き出して解析した。

結 果 : 肥満の被験者は有意に低い mMDS を有し、ファーストフード・持ち帰り食品の大きな摂取( $p < 0.001$ )および食事中の甘味飲料摂取( $p = 0.002$ )を報告した。

多変量調整後に、高い mMDS は過去 5 年にわたる体重増加と逆関連をした(オッズ比(OR)0.57、95%信頼区間(CI)0.39-0.84、4 段階スコア動向  $p < 0.01$ ) ; メタボリックシンドローム要素の存在も同様であった(OR0.65、95%CI0.44-0.94、4 段階スコア動向  $p < 0.04$ ) 。

年齢、BMI および年齢で多変量調整後に、高い HDL コレステロール( $p = 0.008$ ) および低い LDL コレステロール( $p = 0.04$ )は高い mMDS とのリニア回帰が観察された。

結 論 : 若い現役の米国男性のコホートで、地中海食事パターンの強い順守は、メタボリックシンドローム、LDL コレステロールおよび体重増加報告と有意な逆関連をし、そしてそれは高い HDL コレステロールと有意に独立して関連した。

若い非地中海勤労者コホートにおけるこの食事の有効性を我々の結果が裏付ける、将来の介入研究が正当化される。

---