

標 題 : The Mediterranean and Dietary Approaches to Stop Hypertension
(DASH) diets and colorectal cancer
地中海食事および「高血圧を阻止する食事の取組み(DASH)」食事と結直腸癌

著 者 : T. T. Fung, et al. (米国 ハーバード大学 公衆衛生学部 栄養科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1429-1435 (2010)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は癌の死亡率について研究されており「高血圧を阻止する食事の取組み(DASH)」食事は地中海食事に類似しているけれども、この2種類の食事と結直腸癌の発症率を特に調べた研究は少ない。

目 的 : 目的は、代替地中海食事および DASH 式食事のスコアと結直腸癌リスクとの間の関連を、中年の男性と女性で追跡して評価することであった。

計 画 : 癌の病歴がない合計で 87,256 人の女性および 45,490 人の男性(開始時の年齢は女性 30-55 歳、男性 40-75 歳)を ≤26 年追跡した。

追跡中に ≤7 回評価した食事情報を用いて、代替地中海食事および DASH のスコアを各参加者について計算した。

交絡因子を調整して相対リスク(RR)を計算した。

結 果 : 女性の間で 1432 件、男性では 1032 件の結直腸癌の発症を、我々は記録した。

DASH スコア(5 段階)の最高と最低を比較すると、結直腸癌全体の RR は 0.80 (95% CI 0.70-0.90、動向の P=0.0001)であった。

DASH スコアと結腸癌に対応する RR は 0.81(95% CI 0.69-0.95、動向の P=0.002)であった。

DASH スコア(5 段階)の最高と最低を比較したとき、0.73 (95% CI 0.55-0.98、動向の P=0.31)の RR で直腸癌との逆関連が示唆された。

代替地中海食事スコアとの関連はないと、認められた。

結 論 : DASH 食事(全粒穀物、果物と野菜の高い摂取；適度な量の低脂肪乳製品；そして低い量の赤身肉と加工肉、デザートおよび甘味を含む)の順守は結直腸癌の低いリスクと関連した。
