

標 題 : Adherence to Mediterranean Diet and Decline in Walking Speed  
over 8 Years in Community-Dwelling Older Adults  
地中海食事の順守と歩行速度の低下、地域在住高齢者で8年間にわたって

---

著 者 : D. R. Shahar, et al. (イスラエル ベングリオン大学 健康学部  
疫学・健康評価科, S. Daniel 健康・栄養センター)

---

掲 載 誌 : J. Am. Geriatr. Soc. 60: 1881-1888 (2012)

---

要 旨 :

目 的 : 地中海食事スコアと20 m歩行速度との関連を8年間にわたって測定すること。

計 画 : 1997/98年に開始した「健康、加齢と体組成研究 (Health ABC)」。

設 定 : 地 域。

参 加 者 : 70歳以上でよく機能している人2,225人。

測 定 : 歩行速度を、地中海食事の低、中、高順守 (それぞれ0-2、3-5、6-9点) と  
の関連で評価した。

結 果 : 地中海食事の最高順守群は、男性が多く、喫煙が少なく、そして低いBMI、  
高いエネルギー摂取で、多くの身体活動をする傾向であった ( $P<0.05$ ) 。

通常および高速の20 m歩行速度は、他の群と比べて地中海食事の高順守群で  
最高であった (通常速度で、高順守  $1.19 \pm 0.19$  m/s、中順守  $1.16 \pm 0.21$  m/s、低  
順守  $1.15 \pm 0.19$  m/s、 $P=0.02$  ; 高速では高順守  $1.65 \pm 0.30$  m/s、中順守  $1.59 \pm$   
 $0.32$  m/s、低順守  $1.55 \pm 0.30$  m/s、 $P=0.001$ ) 。

8年間にわたって通常および高速の20 m歩行速度は、全ての地中海食事順守  
群で低下した。

年齢、人種、性別、場所、教育、喫煙、運動、エネルギー摂取、健康状態、  
うつ病および認知スコアで補正した一般化推定方程式で、地中海食事の高順守  
は通常の20 m歩行速度の低下が少ないことの独立予測因子であった ( $P=0.049$ )。

総体脂肪パーセントをモデルに加えた後で、影響は小さくなった ( $P=0.13$ )。

地中海食事の順守と高速の20 m歩行速度について同様な結果が見られた ;  
総体脂肪パーセントを補正した後にも関連は有意のままであった ( $P=0.01$ )。

期間と地中海食事順守との間の相互作用は全てのモデルで有意でなかった。

結 論 : 開始時に地中海食事順守が最高の人で、8年間にわたる歩行速度は高かった。

その差は8年間にわたって有意に残ったので、加齢に伴う運動機能に対する  
食事による長期間の影響が示唆される。

キーワード : 歩行速度、高齢者、地中海食事、食事評価、機 能

---