

標 題 : Dietary patterns and nutritional adequacy in a Mediterranean country  
地中海諸国における食事パターンと栄養の適切性

---

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス大学 臨床科学科)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 101(Suppl 2): S21-S28 (2009)

---

要 旨 :

食事パターンは、健康の成果および罹患 - 死亡率に関連する。

地中海食事指数は、適切な栄養摂取と相関する。

本研究の目的は、事後に定義した地中海食事および欧米食事の栄養摂取の適切性を Seguimiento Universidad de Navarra(SUN)コホートで解析することであった。

17,197 人の被験者が、研究に参加した。

参加者は、認証済の 136 項目半定量食品頻度アンケートを完了した。

主成分分析を用いて、食事パターンを定義した。

食事パターンスコアに基づく 5 段階の順守度によって、人々を分類した。

喫煙および運動習慣などの非食事変数も考慮した。

ビタミン(ビタミン B<sub>12</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>3</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>1</sub>、A、C、D および E)およびミネラル(Na、Zn、ヨウ素、Se、葉酸、P、Mg、K、Fe および Ca)の栄養摂取の適切性を、確率アプローチを用いて評価した。

食事パターンの順守による栄養素摂取の適切性を、ロジスティック回帰分析を用いて評価した。

欧米食事パターンおよび地中海食事パターンを定義した。

地中海食事の高い 5 段階順守度は、Zn、ヨウ素、ビタミン E、Mg、Fe、ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン A、Se、ビタミン C および葉酸の摂取で、低い不適切の確率と関連した。

少なくとも 6 項目(または 10 項目)の栄養勧告に達しない調整オッズ比は、地中海食事パターンの上位 5 段階で 0.09(95%CI、0.07-0.11)(および 0.02(95%CI、0.00-0.16))であり、欧米食事では 4.4(95%CI、3.6-5.5)(および 2.5(95%CI、1.1-5.4))であった。

地中海食事パターンは栄養摂取の良い組成と関連した。

キーワード : 食事パターン、要因分析、確率アプローチ、栄養の適切性、地中海食事、  
多量栄養素の摂取

---