

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet is Associated With
Lower Likelihood of Breast Cancer : A Case-Control Study
地中海食事の順守は乳癌の低い可能性と関連する : 症例-対照研究

著 者 : N. Mourouti, et al. (ギリシャ ハロコピオ大学 栄養・糖尿病学部)

掲 載 誌 : Nutr. Cancer 66(5): 810-817 (2014)

要 旨 :

地中海食事は長年にわたりヒトの健康と関連してきた。

しかし、乳癌との関連はまだよく理解も評価もされていない。

この研究の目的は、地中海食事およびその固有成分の順守と乳癌との間の関連を評価することであった。

250人の連続して新たに診断された乳癌の女性患者(56±12歳)、および1対1で年齢を合わせた対照の患者を研究した。

社会人工学的、臨床的、生活様式および食事の様々な特徴を評価する標準化、認証済のアンケートを、対面の面接を使って適用した。

地中海食事の順守を、11成分の「地中海食事スコア」(理論的な範囲0-55)を用いて評価した。

多重ロジスティック回帰を研究仮説の検定に適用したけれども、判別分析を用いて各成分の強度を結果との関連で調査した。

「地中海食事スコア」の1点上昇(つまり地中海食事の良い順守)は、9%低い乳癌となる可能性と関連した(オッズ比=0.91、95%信頼区間 0.89-0.97)。

「地中海食事スコア」の分解で、有益な作用がある最も重要な成分は未精製の穀物、野菜、果物およびアルコールと明らかにされ、赤身肉が続くが好ましくない作用があった。

地中海食事パターンに近い、健康的な食事ための勧告は、乳癌予防に有望と思われる。
