

標 題 : Anatomy of health effects of Mediterranean diet:
Greek EPIC prospective cohort study.
地中海食事の健康への影響の分析 : ギリシャの EPIC 追跡コホート研究

著 者 : A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部
衛生学・疫学・医療統計学科)

掲 載 誌 : BMJ. 2009 Jun 23; 338: b2337

要 旨 :

目 的 : この食事の順守増加と総死亡率との逆相関を引き起こす地中海食事の個々の成分の相対的な重要性を調べること。

計 画 : 追跡コホート研究。

設 定 : 「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査 (EPIC)」のギリシャ部門。

参 加 者 : 23,349 人の男性と女性で、以前にがん、冠状動脈性心疾患、または糖尿病と診断されてなくて、2008 年 6 月までの生存状況および開始時の栄養変数と重要な共変数に関する完全な情報が記録された人々。

主要転帰測定 : 総死亡率。

結 果 : 平均 8.5 年の追跡後に、地中海食事スコア 0-4 の参加者 12,694 人中で全死因による死亡が 652 件起こり、スコア 5 以上の参加者 10,655 人中では 423 件起こった。

潜在交絡因子を調整すると、地中海食事の高い順守は総死亡率の統計的に有意な低下と関連した (スコア 2 点上昇当りの調整した死亡率比は 0.864、95% 信頼区間 0.802 から 0.932) 。

この関連に対する地中海食事の個々の成分の寄与は、適度なエタノール摂取 23.5%、肉および肉製品の低い摂取 16.6%、高い野菜摂取 16.2%、高い果実とナッツの摂取 11.2%、高い 1 価不飽和と飽和との脂質比 10.6%および高い豆類の摂取 9.7%であった。

高い穀物摂取および低い乳製品摂取の寄与は最少であったが、高い魚と海産物の摂取は死亡率の有意でない上昇と関連した。

結 論 : 低い死亡率をもたらす地中海食事スコアの主要な成分は、エタノールの適度な摂取、肉と肉製品の低い摂取、および野菜、果物とナッツ、オリーブ油、および豆類の高い摂取である。

穀物と乳製品で最小の寄与がみられたのは健康への影響が異なる異質な食品部門のためと思われ、魚と海産物についてはこの住民でその摂取が低い。
