

標 題 : The Mediterranean and Dietary Approaches to Stop Hypertension
(DASH) diets and colorectal cancer
地中海食事および「高血圧を防ぐための食事法(DASH)」の食事と結直腸がん

著 者 : T. T. Fung, et al. (米国 ポストン シモンズ カレッジ 栄養学科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2010 Dec; **92**(6): 1429-35

要 旨 :

背 景 : 地中海食事はがん死亡率について研究され、そして「高血圧を防ぐための食事法(DASH)」の食事は地中海食事に類似しているが、この2つの食事と結直腸がんの発症を特に検証した研究は少ない。

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がんの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 : がんの病歴のない合計で 87,256 人の女性と 45,490 人の男性(開始時に女性は 30-55 歳で男性は 40-75 歳)を 26 年以内で追跡した。

代替地中海食事および DASH のスコアを、追跡中に 7 回以内で評価した食事情報を用いて、各参加者で計算した。

結直腸がんの相対リスク(RR)を、潜在交絡因子を調整して計算した。

結 果 : 女性の間で 1432 件そして男性の間では 1032 件の結直腸がん発症例を我々は記録した。

DASH スコアの最高(5 段階)を最低と比較すると、結直腸がん全体でまとめた相対リスクは 0.80 であった(95%CI : 0.70-0.91 ; P 動向=0.0001)。

DASH スコアと結腸がんに対応する相対リスクは 0.81 であった(95%CI : 0.69-0.95 ; P 動向=0.002)。

DASH スコアの最低と比較するとき、直腸がんをまとめた相対リスクは 0.73 (95%CI : 0.55-0.98 ; P 動向=0.31)であり、逆相関が示唆された。

代替地中海食事スコアとは関連が認められなかった。

結 論 : DASH 食事の順守 (全粒穀物、果物と野菜の高い摂取 ; 低脂肪乳製品の中程度の量 ; 赤身または加工肉、デザートと甘味飲料の低い量を含む) は、結直腸がんの低いリスクと関連した。
