

標 題 : Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population  
地中海食事の順守とギリシャ住民の生存率

---

著 者 : A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ医科大学 衛生・疫学科)

---

掲 載 誌 : New Engl. J. Med. 378: 2599-2608 (2003)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守は寿命を改善すると思われるが、信頼できるデータは限定される。

方 法 : 詳細で認証済みの食品頻度アンケートを開始時に完了した成人 22,043 人を参加させた住民による追跡研究を、我々はギリシャで実施した。

この食事の顕著な特徴を入れた 10 点の地中海食事スケールで(0~9 点の範囲、最高点が強い順守を示す)地中海食事の順守を評価した。

地中海食事の順守と総死亡率および冠状動脈性心疾患と癌が原因の死亡率との関連を評価するのに、年齢、性別、BMI、運動水準、および他の交絡因子を調整した比例ハザード回帰を我々は用いた。

結 果 : 44 ヶ月(中位数)の追跡中に 275 件の死亡があった。

地中海食事の高い順守は総死亡率の低下と関連した(地中海食事スコア 2 点上昇と関連した調整ハザード比、0.75[95%信頼区間 0.64~0.87])。

この食事の高い順守との逆関連は、冠状動脈性心疾患が原因の死亡率(調整ハザード比、0.67[95%信頼区間 0.47~0.94]) および癌が原因の死亡率(調整ハザード比、0.76[95%信頼区間 0.59~0.98]) で明らかであった。

地中海食事スコアに寄与する個々の食品群と総死亡率との間の関連は、通常有意でなかった。

結 論 : 伝統的な地中海食事の順守は、総死亡率の有意な低下と関連する。

---