

標 題 : Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer:  
A systematic review and meta-analysis of observational studies  
地中海食事の順守とがんのリスク :  
観察研究の系統的な再検討およびメタ解析

---

著 者 : L. Schwingshackl and G. Hoffmann (オーストリア ウィーン大学  
生命科学部 栄養学科)

---

掲 載 誌 : Int. J. Cancer **135**: 1884-1897 (2014)

---

要 旨 :

この調査研究の目的は、全体的ながんリスクおよび各種のがんに対する地中海食事順守の影響を、メタ解析することであった。

文献検索を、2014年1月10日までの電子データベース MEDLINE、SCOPUS および EMBASE を用いて実施した。

採用基準は、コホート研究または症例-対照研究であった。

研究固有のリスク比(RRs)を、Cochrane のソフトウェアパッケージ Review Manager 5.2 によるランダム効果モデルを用いてまとめた。

被験者 1,368,736 人を含む 21 件のコホート研究および被験者 62,725 人による 12 件の症例-対照研究が目的に合ったので、メタ解析に取り入れた。

地中海食事部門への最高の順守は、がん全体の死亡率/発症率の有意なリスク低下をもたらした(コホート研究 ; RR:0.90, 95%CI 0.86-0.95,  $p<0.0001$ ; I(2)=55%)、結直腸がん(コホート/症例-対照研究 ; RR: 0.86, 95%CI 0.80-0.93,  $p<0.0001$ ; I(2)=62%)、前立腺がん(コホート/症例-対照研究 ; RR: 0.96, 95%CI 0.92-0.99,  $p=0.03$ ; I(2)=0%)および気道・消化器のがん(コホート/症例-対照研究 ; RR: 0.44, 95%CI 0.26-0.77,  $p=0.003$ ; I(2)=83%)に有意なリスク低下をもたらした。

乳がん、胃がんおよび膵臓がんには、有意な変化は観察できなかった。

Egger 回帰検定は、実在する出版バイアスの限られた証拠を提示した。

地中海食事の高い順守は、がん全体の死亡率(10%)、結直腸がん(14%)、前立腺がん(4%)および気道・消化器のがん(56%)のリスクの有意な低下と関連する。

キーワード : 地中海食事、がん、メタ解析

---