

標 題 : Olive oil and the Mediterranean diet: beyond the rhetoric.  
オリーブ油と地中海食事 : 美辞麗句を超えて

---

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラス・パルマス・デ・グランカナリア大学  
臨床科学部)

---

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 2003 Sep; 57 Suppl 1: S2-7

---

要 旨 :

目 的 : この研究の目的は、スペインで食品、栄養素およびエネルギーの摂取とオリーブ油消費との関連を解析することであった。

計 画 : 対面の面接による横断的研究。

設 定 : カタロニア栄養調査に由来する住民に基づくランダムサンプル。

被 験 者 : 18歳と60歳の間合計1600人の人々。

介 入 : 食品および栄養素の摂取を測定するために、24時間の思い出しを実施した。オリーブ油消費の最高と最低(四段階)を比較して、食品消費および栄養素摂取を解析した。

結 果 : オリーブ油消費が最高の人々は(総カロリーの13.5%超、四番目)オリーブ油消費が最低の人々(総カロリーの6.8%未満、一番目)と比較して、穀物、パン類、全乳、ソーセージ、キャンディー、果汁およびソフトドリンクの消費が少ないが、魚、卵、野菜および追加の油脂の消費が多かった。

オリーブ油消費が最大のグループは高い総脂肪摂取も示したけれども、飽和脂肪は総エネルギー摂取の低い割合を示した。

ビタミン摂取は、オリーブ油消費が最高の人々でより適切であった。

結 論 : オリーブ油は、地中海食事による健康面の特徴の主要な貢献者であり、そのため、地中海諸国で栄養目標はオリーブ油の量を変えずに飽和脂肪酸を減らすことに取り組むべきである。

---