

標 題 : Translation of a Mediterranean-Style Diet into the Australian Dietary Guidelines: A Nutritional, Ecological and Environmental Perspective.
オーストラリアの食事指針への地中海式食事の言い換え :
栄養的、生態学および環境的な視点

著 者 : E. Mantzioris, et al. (オーストラリア 南オーストラリア大学
薬学・医学部、運動・栄養・活動の研究同盟(ARENA))

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Oct 18; 11(10). pii: E2507

要 旨 :

地中海食事は広く研究されており、慢性疾患リスクの減少および長寿に関して「最も健康的な」食事パターンの1つとして推奨されてきた。

その上、植物中心の食事パターンは、EAT ランセット委員会の報告によって発信された持続可能で健康的な基準食と一致するとも強調されている。

それにもかかわらず、地中海食事は動物性食品の摂取を除外しないで加減しているため、健康および環境への懸念の両方に対処できる食事パターンとして出現した。

しかし、オーストラリアなどの非地中海諸国がこの食事の原則を順守できるかどうかは、あまり明らかではない。

この叙説的総説で、地中海食事介入への目覚ましくて持続した順守を実証するオーストラリアで実施された8件のランダム化対照比較試験からの証拠を、我々は示す。

しかし、この総説で提示した全ての研究にわたる食事手続きおよび地中海食事の規定解釈の不均質性（それが有効性および順守の挑戦の解釈を生み出す）も我々は報告する。

観察可能な健康的効能に基づいて、オーストラリア住民の中で地中海式食事の重要な食事要素を言い換えることは、興味をそそり続ける。

しかし、住民の栄養所要量および／または受容性を満たすために伝統的な食事パターンを適応または近代化することは、さらに吟味が必要である。

キーワード : オーストラリア、地中海食事、地中海食事の順守、食事指針、環境持続可能性
