

標 題： Adherence to the Mediterranean Diet in Athletes.  
アスリート（運動選手）における地中海食の順守

---

著 者： Stefania D'Angelo, et al. (イタリア ナポリのパルテノペ大学  
運動科学・健康学部)

---

掲 載 誌： Sport Sci. 2020 Apr; 13(Suppl 1): 58-63.

---

要 旨：

適切な栄養はアスリートにとって、トレーニングおよび試合における成績を最適にするために極めて重要である。

地中海食事は、地中海沿岸地方の典型的な食品、豆類、果物、穀物およびオリーブ油など、そして卵、魚および乳製品の適度な摂取によって特徴づけられる。

この研究の目的は、アスリート（運動選手）における地中海食の順守を評価することであった。

この論文の目的は文献を検索して、アスリートによる地中海食の順守に関するデータを要約することであった。

これは、アスリートにおける地中海食の順守を要約する最初の研究である。研究結果は、アスリートのための栄養介入の設計に意味がある。

検索を、オンラインデータベース PubMed、Google Scholar で実施した。

検索方法は、用語 [Mediterranean Diet(地中海食)]AND[performance(成績), sport(スポーツ), athletic\*(運動競技の\*)] を取り入れ、適用したフィルターは [humans(ヒト)、trial of athletes(アスリートの試験)、および journal article(学術論文)] であった。

この論文の特定の目的に基づいて、新規の検索方法から確認した研究を以下の基準 [生きた人間の参加者で実施していない研究、総説の研究] に従って系統的に除外した。

調査したアスリート集団の大部分の食事は、地中海食指針に十分には準拠していない。

これは、アスリートにおける地中海食の順守を要約した最初の研究である。

将来の研究は、野菜の増加およびタンパク源としての赤身肉の減少、豆類および魚/海産物の増加、果物摂取の増加、そして砂糖入り炭酸飲料の摂取減少に注目すべきである。

アスリートに栄養指針を提供して地中海食に関して指導することが、必須である。

キーワード： 順 守、地中海食、アスリート、栄 養、酸化ストレス、スポーツ

---