

標 題： Entry: Mediterranean Diet  
見出語： 地中海食事

---

著 者： A. K. Sikalidis, A. H. Keileher and A. S. Kristo  
(米国 カリフォルニア・ポリテクニク州立大学 食品科学・栄養学部)

---

掲 載： Encyclopedia.(百科事典) 2021. 1. 371-387.

---

定 義：

地中海食事は、1960年代初期にギリシャおよびイタリア南部に特有な一連の生活様式活動に組み込まれた食品パターンであり、そこでは成人の平均余命が著しく高く、食事関連の慢性疾患の比率が低かった。

地中海食事は、第二次世界大戦後の1948年にロックフェラー財団およびギリシャ政府に委託されたギリシャのクレタ島における LG Albaugh の研究で、最初に述べられた。

地中海食事は「人類の無形文化財」として2013年にユネスコによって承認された。

地中海食事の一番目の長所には、心血管系、メタボリックシンドローム、および認知に関する健康的な効能が含まれる。

キーワード： 地中海食事、心血管系疾患、血管代謝性疾患、  
UNESCO (ユネスコ：国際連合教育科学文化機関)、ギリシャ

---