

標 題： The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription
地中海食事： 環境に促された食品文化から新たな医学処方へ

著 者： C-M Lăcătușu, et al. (ルーマニア グリゴレ・T・ポパ医科薬科大学
糖尿病・栄養・代謝性疾患学科)

掲 載 誌： Int J Environ Res Public Health. 2019 Mar 15; 16(6): 942.

要 旨：

地中海食事は地中海沿岸地域で発展した古代文明の食品文化に由来し、それはオリーブ油（追加脂肪の主原料）、植物性食品（穀物、果物、野菜、豆類、ナッツ類および種子）の習慣的な摂取、魚、海産物および乳製品の中程度の摂取、そして低から中程度のアルコール（主に赤ワイン）摂取に基づいており、赤身肉および他の肉製品の比較的限られた使用によって調和が保たれている。

数十年ほど前に、広範囲の健康的な効能を提供することによって地中海食事は医療専門家の注目を集めた。

心臓血管系保護を確認した最初の報告は、多数の大規模な臨床研究で、Ancel Keys の 7 カ国研究で始まり、それが地中海食事パターンの住民でアテローム性動脈硬化の臨床事象の顕著な減少を示した。

その後の試験が、メタボリックシンドローム、肥満、2型糖尿病、がん、および神経変性疾患のリスクに対する好ましい影響を確認した。

その健康的効能は医療専門家によって今日世界中で認められているけれども、この予防的食事パターンを他の地理と文化の地域で実行することおよび伝統的な地中海地域で存続させることについて、地中海食事の現在の状況は大きな困難に挑まれており、また世界中に広まった文化変容によってもたらされる不健康な食習慣によって傷つけられる。

キーワード： 地中海食事、慢性疾患、食事パターン、健康的な生活様式、ヒト研究
公衆栄養学、持続可能性
