

標 題 : Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease  
冠状動脈性心疾患の予防のためのクレタ島地中海食事

---

著 者 : S. Renaud, et al. (フランス INSERM)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 61(suppl): 1360S-7S (1995)

---

要 旨 : 7 ヲ国研究の結果として、地中海食事が健康的な食事として広まってきた。それにもかかわらずそれは、冠状動脈性患者によく処方される食事と置換えられなかった。

最近、心筋梗塞から回復開始した患者 605 人によるランダム二次予防追跡試験を我々は完了し、そこでクレタ島地中海食事の採用を通常の賢明な食事と比較した。

平均 27 ヲ月の追跡後に、再発心筋梗塞、全ての心臓血管性疾患、心臓病死亡率および総死亡率は、地中海食事の摂取群で有意に>70%低下した。

この予防作用は、総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロールの血清成濃度と関連しなかった。

これに対して、予防作用は血漿脂肪酸の変化と関連した：リノレン酸とオレイン酸の高い摂取だが飽和脂肪酸とリノール酸の n-3 系脂肪酸の低い摂取の結果によるオレイン酸の上昇およびリノール酸の減少。

さらに、抗酸化性のビタミン C と E の高い血漿濃度が観察された。

西欧住民に適応するクレタ島地中海食事は、冠状動脈性心疾患の予防で賢明な食事よりもずっと有効であると、我々は結論をだす。

つまり、クレタ島民の好ましい平均寿命は、主に食事が原因であるとみえる。

---