

標 題： The Association between Adherence to the Mediterranean Diet and Fasting Indices of Glucose Homeostasis: The ATTICA Study  
地中海食事への順守とグルコース恒常性の空腹時指標との関連： ATTICA 研究

---

著 者： D. B. Panagiotakos, C. Pitsavos, et al. (ギリシャ アテネ大学、他)

---

掲 載 誌： J. Am. Coll. Nutr. 26: 32-38 (2007)

---

要 旨：

目 的： 我々は、地中海食事への順守とグルコース恒常性の空腹時指標との関連を、ギリシャの成人で調査した。

方 法： 2001-2002 年の間に我々はアッティカ地域から、心臓血管系疾患の病歴がない男性 1514 名と女性 1528 名(18 - 89 歳)をランダムに登録した。糖尿病 (2 型) と空腹時血糖異常を ADA 基準で定義した。インスリン抵抗性を HOMA-IR で評価した。

食品頻度アンケートから食事習慣を評価して、食事評点(diet score)(0 - 55) (高い値が地中海食事への順守を意味する)を作成した。

結 果： 2 型糖尿病の有病率は男性 7.9%と女性 6.0%であった( $P=0.05$ )。食事評点の平均は、正常血糖者  $26.3 \pm 6.8$ 、空腹時血糖異常者  $25.7 \pm 6.4$ 、糖尿病被験者  $22.2 \pm 5.8$  であった( $p < 0.001$ )。

正常血糖者で、食事評点の最高群(3 区分)は最低群と比較してグルコースが 7%低く( $p < 0.05$ )、インスリンは 5%低く( $p < 0.05$ )、HOMA-IR は 15%低い値が観察された( $p < 0.01$ )。

また糖尿病 / 空腹時血糖異常の参加者では、食事評点の最高群(3 区分)は最低群と比較してグルコースが 15%低く( $p < 0.05$ )、インスリンは 15%低く( $p < 0.05$ )、HOMA-IR は 27%低い値が観察された( $p < 0.01$ )。

しかし、年齢、性別、BMI、ウェスト - ヒップ比、運動、喫煙状況、および高血圧と高コレステロール血症の存在を補正する重回帰分析で、正常血糖者では先の関連が確認されたが、糖尿病 / 空腹時血糖異常者は確認されなかった。

結 論： 地中海食事への順守とグルコース恒常性指標との逆相関は、正常血糖者だけで観察された。

---