

標 題：The Mediterranean Score of Dietary Habits in Chinese Populations
in Four Different Geographical Areas
地理的に異なる4地域における中国住民の食事習慣の地中海食事スコア

著 者： J. Woo, et al. (香 港)

掲 載 誌：日本循環器病予防学会誌 : M-055, 38 (2001.05) (講演要旨)

要 点： 全体的に中国の食事は地中海食事に匹敵し、伝統的な地中海食事で実証されたのと同様な健康的な効能を期待できる。

目 的： 広州、香港、サンフランシスコ、およびシドニーに住んでいる中国人の食事習慣を心臓血管系の健康に関して地中海食事スコアを用いて比較して、年齢、性別、都市化、および食事スコアに対する文化的対応の影響を検討すること。

方 法： 香港で男性500名と女性510名を、地域の階層ランダムサンプルとして募集した。他の3地域で地域広告に応じた被験者を募集した：広州、男性58名、女性95名；サンフランシスコ：男性166名、女性192名；シドニー：男性95名、女性73名。7週間にわたる食事頻度アンケートを用いて食事摂取を記録した。高い/健康的なスコアを男性は4、女性は3とし、心臓血管系の健康に有効な食事パターンを示す。

結 果： 香港で、中年(35-54歳)の女性は他の年齢群よりも高い値であり、全体として多くの女性は男性よりも高い値であった。地理的な4地域の比較で、広州で高スコア被験者の数が最も多く、香港は最も少なかった。若い人と香港の男性を例外として、全地域で高スコア者のパーセントは、伝統的な心臓に良い地中海食事を摂取している高齢ギリシャ人よりも大きかった。

結 論： 年齢、性別、地理的な位置により、中国人の食事パターンにはかなりの変動が存在する。全体的に中国の食事は地中海食事に匹敵し、伝統的な地中海食事で実証されたのと同様な健康的な効能を期待できる。