

ギリシャ特にクレタ島における Mediterranean Diet の認知と食の変容

健康スポーツマネジメントコース

5007A330-7 深澤朋子

研究指導教員： 中村好男教授

いつの時代も健康に生きるということは我々の大きなテーマである。日本はいまや世界保健機関「The World Health Report 2007」によると平均寿命ランキングにおいて男女平均82歳と世界の長寿国No.1である。そして同平均寿命ランキングの中で上位国にイタリア、スペイン、キプロス、ギリシャといった地中海沿岸地域やその影響を受けた国がみられることが特徴的なことである。第2次世界大戦終了後、WHO(世界保健機構)が主体となり伝統的な健康食とはなにかという討議を続けてきた末に、地中海沿岸地方には伝統的な食事様式があり、アメリカや他のヨーロッパ諸国を抜いて、心疾患、ガンが発生率が低く、成人余命が世界最高であったことから、アメリカ人生理学者、公衆衛生学者 Ancel Keys 博士によって、アメリカ、フィンランド、日本、イタリア、ギリシャ、ユーゴスラビア、オランダと7カ国延べ12,700名について11地域にわたって疫学研究が行われた。その結果、栄養学的に最良の食事は地中海式の食事と共通する構成であることが明らかになり、「Mediterranean Diet」と提唱された。特にギリシャ、ギリシャの中でも特にクレタ島の食事様式が健康で長寿であるという報告がされている。近年においては各国の研究者により「Mediterranean Diet」と「肥満」とのかかわりも研究されてきている。本研究ではKeys博士の調査からすでに30年以上経過していることもあり、実態として「Mediterranean Diet」がギリシャ、特にクレタ島で認知されて実践されているのか、「Mediterranean Diet」が現代において有効かどうかを明らかにすることを目的とした。

研究方法としては、「Mediterranean Diet」の認知と実践度、BMI (Body Mass Index)、オリーブオイルの摂取量、ヨーグルトの摂取量、Walking実施量、食の変容」を把握するためにギリシャの中で特に長寿であるという報告がされているクレタ島3地域(シティア市、エルンダビーチ、ハニア市)における一般家庭、ホテル従業員、会社員、年金生活者、学生等にアンケート用紙を任意に配布しクレタ島87名の回答を得た。参考としてアテネ市においても同方法により23名の回答を得た。その結果、クレタ島における「Mediterranean Diet」の認知と実践について分析をおこなったところ、Mediterranean Dietは年代差、性差に関係なく75.9%の人に知っている」と認知されているが、Mediterranean Dietを知っていてMediterranean

Dietに沿った食事様式の人42%に過ぎず、Mediterranean Dietを知らない人の場合、Mediterranean Dietに沿っていない人が多かった。Mediterranean Dietを「知っているか・知らないか」の認知度とBMIを比較した結果、「知っている」と認知している人に関しては62.9%が標準値であり食事様式との関係性が見出せた。しかしながら、驚いたことにMediterranean Dietに「沿った食事様式をしている」という実践度とBMIを比較した結果、「沿った食事様式をしている・していない」という実践度とBMIには関連性がみつからなかった。

そこでMediterranean Dietのベースとなる「Dairy physical activity (毎日の身体活動)」としてWalkingでも比較した結果、Mediterranean Diet「知っている」人はWalkingをしている傾向がみえるものの、Mediterranean Dietに「沿っていない」人がヘビーにWalkingをしている傾向にあり関連性は見つからなかった。

Mediterranean Diet とは

最下層から頂上まで全9層の食物グループから構成され、毎日、週に数回、月に数回食べるべき食品が順に上に積みあがっている。

1. 季節の野菜や果物、穀物など植物性食品を豊富に摂る。
2. 主たる脂肪源として、不飽和脂肪酸であるオリーブオイルを日常的に使う。チーズ、ヨーグルトも毎日摂取するが、少量である。
3. 魚介類は週に数回、獣肉は月に少量摂取する。
4. 食事中適量のアルコール(ワイン)を飲む。というものである。

大切なことは、三角錐のピラミッドの下に毎日の身体活動(Dairy Physical Activity)が含まれていること、またMediterranean Dietの「Diet」とは減量のための食事制限ではなく、「健康のための食事法・食習慣」であり、古代ギリシャ語の「生活方法(様式)」にまでさかのぼる。毎日の食事のみならず運動など生活習慣のすべてである。



図1 Mediterranean Diet Pyramid

Mediterranean Diet は1960年代に長寿と健康という観点からKeys博士により提唱されたヘルスプロモーションである。現在においては健康に意識のある人がMediterranean Dietを知っている率が高く、Mediterranean Diet を「知っている」ということが、肥満の抑制原因になりうるという結果を本研究から見出した。

次にMediterranean Dietで毎日摂取するものとされている「オリーブオイル」、「チーズ」、「ヨーグルト」とMediterranean Dietの認知度と実践度との関連性を比較した結果、3品目ともにミドルユーザーとヘビーユーザーが多く、認知度と実践度との関連性はいずれも見つからなかった。

また、図1と朝食、昼食、夕食に食べた内容について記述してもらい作成した「図2本研究におけるMediterranean Diet Pyramid」を比較したところ、毎日・週単位で摂取する部分はなだらかな三角形を描いているものの、月単位であるはずの「肉」が突出してお

り、肉を頻繁に食べる習慣があることが見いだせた。「オリーブオイル」「チーズ」に関して、ギリシャは世界No.1消費国であり、ギリシャ、特にクレタ島においても歴史的に形成されたステイプル・イングレディエント、ステイプル・フードであるといえる。

クレタ島におけるデータに参考としてアテネ市のデータも含めて考察したところ同じ結果であった。

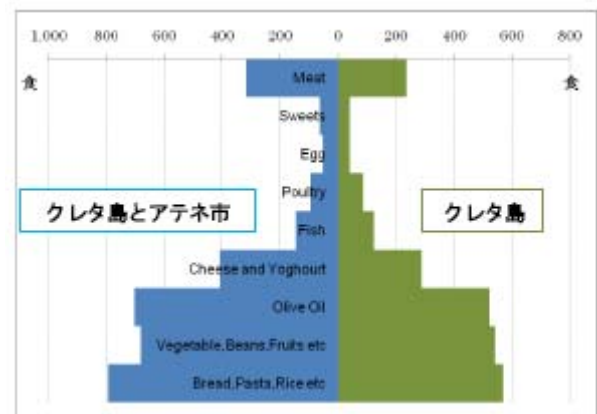


図2 本研究によるMediterranean Diet Pyramid

Mediterranean Dietを「知っている」と「意識を持つ」ことがMediterranean Dietと肥満とのかかわりには有効であるといえる。Keys 博士によって提唱された「Mediterranean Diet」は当時のアメリカからみた理想の生活様式であったと思われる。「Mediterranean Diet」は肥満との関連性の研究等及び対外貿易に活用されながら現在に継承され続けている。健康で標準体型で生きるためには、生活様式に関しての「意識を持ち」無理をせずに自然体で臨むことが重要であり、社会や文化を取り入れた個人や家族のレベルにまで配慮された生活様式の研究が今後の課題と言えよう。