

地中海食スコアの算出方法 (0-55)

食品	一週間あたりの摂取頻度 (上段) / スコア (下段)					
無精製穀物 (全粒粉パン、全粒粉パスタ、玄米等)	食べない	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
	0	1	2	3	4	5
じゃがいも	食べない	1-4	5-8	9-12	13-18	>18
	0	1	2	3	4	5
果物	食べない	1-4	5-8	9-15	16-21	>22
	0	1	2	3	4	5
野菜	食べない	1-6	7-12	13-20	21-32	>33
	0	1	2	3	4	5
豆類	食べない	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
魚	食べない	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
赤肉及び肉加工品	≤1	2-3	4-5	6-7	8-10	>10
	5	4	3	2	1	0
鶏肉	≤3	4-5	5-6	7-8	9-10	>10
	5	4	3	2	1	0
全脂肪乳製品 (チーズ、ヨーグルト、牛乳)	≤10	11-15	16-20	21-28	29-30	>30
	5	4	3	2	1	0
オリーブオイルを調理に使用 (回/週)	使わない	Rare	<1	1-3	3-5	Daily
	0	1	2	3	4	5
アルコール (ml/day)	<300	300	400	500	600	>700 or 0
	5	4	3	2	1	0

※スコアが高いほど地中海食に近い食べ方であることをあらわす