

なるほど健康講座

『地中海食のすすめ』



デュエット内科クリニック  
院長 大和 康彦

食事は毎日の生活に欠かせないものです。せっかくの食事ですから美味しいもの、身体に良いものを食べたいと思うのが常だと思います。食への執着を無くすことは明日への活力を削ぐことにも繋がり、美味しく食事をされている多くの方が、元気と感じています。

日本人が元気に長生きできるようにするのは、一汁三菜を基本とする「和食」という理想的な栄養バランスのおかげといわれてきました。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現し、四季とりどりの旬に合った食材や料理法を工夫してきた先人からの知恵の結集といえるでしょう。

今では「和食」は食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、その重要性が世界に認識されていますが、科学的根拠として食生活の有用性の実証は、実はこれか

ら説明する「地中海食」(同じくユネスコ無形文化遺産)の方が先行しています。「地中海食」とは、イタリア、ギリシャ、スペイン、モロッコなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理のこと

で、以下のような共通の特性があります。  
**地中海食の定義** 『地中海食に関する国際会議』

- ・植物性食品(果物、野菜、パン、穀物製品、豆類、種実類)が豊富
- ・加工度を最小限に留めた季節折々のその土地で育てられた新鮮な食品
- ・デザートとして新鮮な果物
- ・油脂類としてオリブオイルを用いる
- ・適量の乳製品(チーズとヨーグルト)
- ・卵は週4個未満
- ・赤身肉はまれに少量
- ・適量のワインを食事とともに飲む

図に、ハーバード大学および「世界保健機関(WHO)」と協力してアメリカのNPO法人Oldwaysが作成した、地中海食のパターンを食品別に分類した「地中海食ピラミッド」です。視覚的に何をどれだけ食べたらよいかを示してあり、図の三角形の頂点にある食品はたまに食べる程度とし、下にいくほど多く食べるようにします。

地中海食で豊富に使用するオリブオイルは、不飽和脂肪酸を多く含んでいるこ

と、飽和脂肪酸を多く含む肉の摂取量が少なく摂取するために抗酸化作用が強いことなどが、健康に良い理由であると考えられています。

ミネソタ大学の疫学研究では、地中海沿岸の国では高脂肪食を食べているにもかかわらず、血中悪玉コレステロール値が低く、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などの疾患が少ないことを報告され、地中海食が注目されるようになりました。

他の研究でも、糖尿病のリスクが低減されること、ガンや認知症や神経疾患のリスクが低減されること、健康な赤ちゃんとに恵まれやすいこと、などが示されています。

普段食べなれた「和食」のいいところに加え、たまには「地中海食」を意識した食事の工夫などを取り入れてみるのもいかがでしょうか？



【図参照】  
<https://www.metromin.net/feature/12197.html>