

地中海式和食のすすめ

イタリアのチレント地方やギリシャのクレタ島には長寿者が多く、心臓病や脳卒中のリスクを下げる健康的な食事として知られる地中海式食生活のためと考えられています。



*地中海式食生活とは？

1993年、「地中海食に関する国際会議」が開催され、地中海式食生活を定義しました。

それによると、①牛肉や豚肉は控えめに、②オリーブオイルを主たる脂質とする、③地元産の季節の食材で加工が少ないものを食べる、などを提唱しています。

*地中海式和食とは？

大腸内視鏡検査のエキスパートである松生先生は、地中海式食生活をベースにして、さらに和食を取り入れた地中海式和食を提案しています。

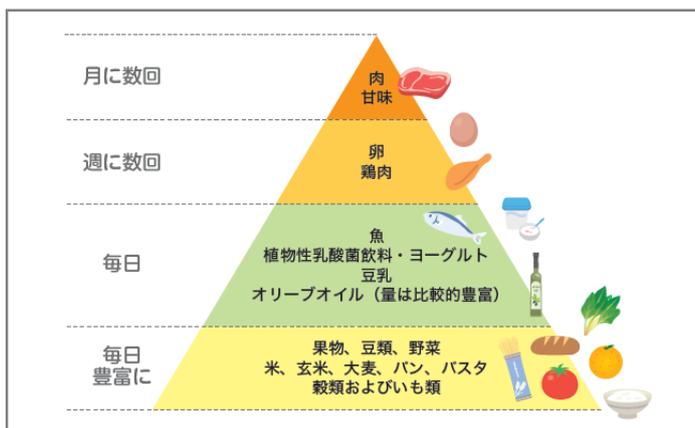
その特徴は、①主食は穀物とする、②魚や野菜を多く、③肉を多用しない、④エキストラバージン・オリーブオイル*を使う、⑤発酵食品を摂る、などです。豆類や果物、ヨーグルトもすすめています。

*遊離酸度がオレイン酸換算で100g中0.8g以下のオリーブオイル

*決め手はエキストラバージン・オリーブオイル

どちらの食生活にもオリーブオイルが含まれていますが、できれば昔ながらの圧搾法で絞り出したIOC認定のエキストラバージン・オリーブオイルをおすすめします。オリーブの栽培も有機農法によるものが理想です。調味料はかなりマニアックになっても、経済的な負担がそれほど大きくないので、ぜひ理想を追求してみてください。

以下に地中海式和食のピラミッドを載せました。参考にしてください。



おすすめ！ オリーブオイル納豆

- ①納豆をよくかき混ぜる
- ②オリーブオイル小さじ1～2杯
- ③たれかしょうゆを加える



参考文献

- ・ 松生恒夫, 美腸と健康に効く! 「和食×オリーブオイル」の地中海式和食. 海竜社 (2020)
- ・ 松生恒夫, 「腸寿」で老いを防ぐ: 寒暖差を乗りきる新養生法 (932). 平凡社新書 (2020)
- ・ 松生恒夫, 図解 体の不調が消える腸を温める食べ方. 青春出版社 (2017)

一般財団法人 明治安田健康開発財団
新宿健診センター 医師

進藤 仁

- 専門分野
消化器、内科
- 健康のためにやっていること
禁煙、節酒、ウォーキング



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2020年8月3日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>