

適塩生活のすすめ（第20号）

県南ふくし会
栄養士

地中海食で生活習慣病予防！？

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

地中海食をご存じですか？

地中海食とはギリシャ、イタリア、スペインなど地中海沿岸の国々で

野菜・果物・全粒雑穀類・豆類・種実類・ハーブやスパイス・オリーブオイルを組み合わせた食事様式のことです。

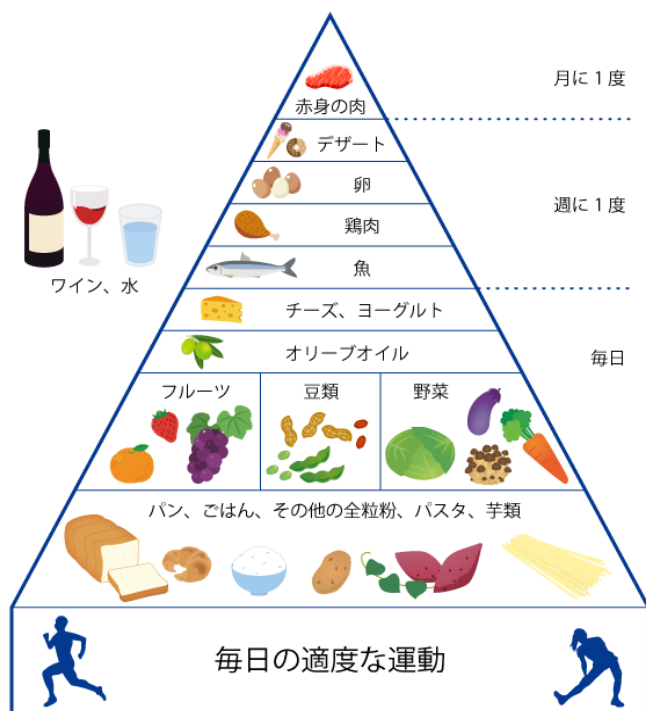
地中海食が注目されるようになったのは、国際共同研究においてギリシャでは高脂肪食を食べているにも関わらず心臓病による死亡率が低いことが明らかとなり、現在も世界中の研究機関で生活習慣病（糖尿病・高血圧・肥満等）の予防や改善、心血管疾患（心筋梗塞・脳卒中等）を予防する健康効果が検証されています。

また、地中海食を続けることで認知機能の低下が抑制され、認知症予防にもつながる可能性も示されています。

地中海食が健康効果をもたらす理由とは？

- ・伝統的に赤身肉（牛肉や豚肉など）の飽和脂肪酸を多く含む肉の摂取が少ない！
- ・野菜や果物、ナッツ、オリーブオイル等の植物性の食品を摂取しているため抗酸化作用が強い！
- ・主食として食物繊維の多い全粒穀物（大麦、オーツ麦等）やパスタ（低GI）を摂取するため、
食後の血糖値上昇やコレステロールの吸収を穏やかにする！
- ・香りのよいハーブやスパイスを使うことで、塩分が抑えられ減塩になっている！

などが挙げられています。



1993年 ハーバード大学公衆衛生大学院及びWHOと協力してアメリカのNPO法人Oldwayが作成した地中海ピラミッドです。

頂点にある食品がときどき摂取
下に行くほどよく摂取する食品です

地中海食を意識した食生活にするポイント

- ・毎日野菜はたっぷり、果物も適量に
- ・いつも使っている油をオリーブオイルに変えてみる
- ・パンやパスタは玄米や全粒粉入りのものにする
- ・お肉よりも魚を食べる回数を増やす
- ・ハーブやスパイスを使って風味を活かし、塩分を控える

