

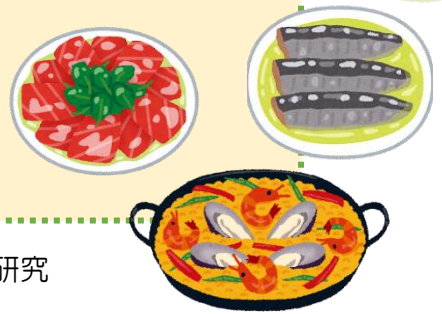
### 地中海食

「地中海食」という言葉を聞いたことはありますか。

地中海食は2010年にユネスコ無形文化遺産に登録された食事で、ギリシャのクレタ島、南イタリア、スペインの一部など地中海沿岸諸国の伝統的な食生活を指します。オリーブオイルが健康にいいと日本に広まってきたのは、欧米諸国がこの地中海食の効果を認めて積極的に取り入れているからです。詳しくみていきましょう。

#### 地中海食の特徴(一部)

- ・植物性食品が豊富である(果物、野菜、穀物製品、豆類、種実類)
- ・加工度を最小限に留めた、季節折々のその地域で育てられた新鮮な食品を使う
- ・典型的なデザートとして新鮮な果物を食べる
- ・油脂類の主な摂取源としてオリーブ油を用いる
- ・少量または適量の乳製品(主にチーズとヨーグルト)を食べる
- ・卵の使用は週に4個未満である
- ・赤身肉の使用は少量であり、魚介類を多く食べる
- ・少量または適量のワインを、普通は食事とともに飲む



地中海食研究のごく一部です

欧米各国が研究

アメリカでは、1995年～5年間およそ38万人を対象とした研究が行なわれた。地中海食スコアが高かった人たちがほど循環器疾患、がんによる死亡が少なく、結果として総死亡も低くなっていた。

スペインでは、中年の男女約1万3000人の詳しい食事調査から地中海食スコアを計算し、高・中・低に分類して4年半追跡した結果、地中海食スコアが高い群ほど糖尿病発症率が低かった。

※地中海食スコア:どのくらい地中海食定義に近いかを数値化したもの



欧米では心筋梗塞対策が急務だったため、1960年代に世界7カ国(日本、米国、フィンランド、ユーゴスラビア、ギリシャ、オランダ、イタリア)16地域の食事を調べる国際共同研究が始まりました。そして26年を経て、**食事中的脂質が多いのに心筋梗塞が少ない点で突出していた**ギリシャのクレタ島の食習慣が「地中海食」と名付けられ注目されました。

日本食は他の地域よりも脂質摂取量が少なかったそうです。

その後も研究が続けられ、地中海食とその生活習慣は循環器疾患や生活習慣病予防に効果的であるといわれています。

オリーブオイルだけが体にいいのではない!

地中海食の良さは、新鮮な植物性食品が多いことと、色々な食材を利用した質素な食習慣の結果です。

貧しさを心配して始まったクレタ島の食事調査でしたが、現在のクレタ島や地中海沿岸地域の食事はだいぶ変化しているそうです。ユネスコ無形文化遺産は保護する必要があるものが認定されます。同じく認定されている和食は大丈夫でしょうか?

参考文献:女子栄養大学出版社「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ」「佐々木敏の栄養データはこう読む」

