



# 健康づくりサポート通信

令和元年  
11月号

## ～地中海食をもとに、健康的な食事について考えよう！～

地中海食は、ギリシャなど地中海沿岸地域の風土食のことです。地中海食には、私たちの食をより健康的にするヒントがたくさんあります。日常の食事にとり入れてみましょう。



### 和食と地中海食、それぞれの特徴を確認しよう！

#### ● 日本の伝統的な和食は健康食！だけど課題も…

平成25年12月、日本食は「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが整った理想的な食事といわれ、「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ており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### 伝統的な和食のかたち

栄養  
四季

主食  
主菜

しかし  
塩分過剰

# 見 本

ど)



す。

#### ● 地中海食は、和食と同様「健康的な食事」です！

地中海沿岸地域では、北欧や米国と変わらない脂肪摂取量にもかかわらず、心筋梗塞などの心血管病の発症率が低いことから、その地域独特の食事「地中海食」についての研究が続けられています。地中海食は、下の図のピラミッドのように、未精製の穀類（玄米や全粒粉パスタ）やオリーブオイル、ナッツ類や野菜類を豊富にとり、果物・魚介類・肉類・卵をバランス良くとります。和食と同様に、健康的な食事といえるでしょう。

#### 地中海食ピラミッド



地中海食では、加工品が少ないこと、乳製品を適量とることで、和食の欠点である塩分過剰やカルシウム不足を解消しています。しかし、地中海食が本当に日本人に合うのかは、まだ確かではありませんが、和食と地中海食、どちらも良い食事のかたちです。まずは、和食の一汁三菜の要素に、地中海食の良い点を取り入れれば、より良い食生活を実現できるのではないのでしょうか。例えば、副菜や汁物に牛乳やチーズなどの乳製品を入れたり、新鮮な魚を、オリーブオイルでシンプルに調理するなどです。

