



地中海型食事はクローン病や潰瘍性大腸炎を予防

腸の粘膜に慢性的にびらんや潰瘍かびようなどの炎症がおこるのが「炎症性腸疾患」。この炎症性腸疾患のなかでも、とくに若い人に多いのが、難病といわれるクローン病や潰瘍性大腸炎です。

炎症性腸疾患では下痢や腹痛がひどく、ときには出血もおこるので、仕事に支障をきたす場合も多く、患者さんの悩みは深刻。しかし、決定的な治療法がなく、炎症を抑える薬などで症状をコントロールしているのが現実です。

こうした人たちにも、地中海型食事が有効であることがわかっています。

地中海沿岸の南イタリア、スペイン、ギリシャ、トルコなどでは、クローン病、潰瘍性大腸炎とも発病率が低いのですが、これがどうやら日々の食事とかわわっているようなのです。

というのも、同じヨーロッパでもオリーブオイルをほとんど使わず、肉類やバター、乳製品などを使ういわばこってり料理を多くとる北ヨーロッパでは、炎症性腸疾患にか



かる率が地中海沿岸地域とくらべて圧倒的に多いからです。

潰瘍性大腸炎の原因は明らかになっていませんが、発症には、肉類やリノール酸の多い植物油のとりすぎのかかわりも指摘されています。

リノール酸の含有量が低く、オレイン酸が豊富に含まれているのがオリーブオイル。なかでもエキストラバージンオリーブオイルには、さまざまなポリフェノールが含まれており、これらは炎症をひきおこすロイコトリエンという物質などを減少させることがわかっています。その効果は、動物実験でも証明されています。

また、地中海型食事には魚料理が多いのですが、魚の油には炎症を抑えるn-3系の脂肪酸（99ページ参照）が豊富に含まれています。

炎症性腸疾患では、症状が悪化する「活動期」と症状が落ち着く「寛解期」をくり返すのが特徴で、いかに寛解期を長く保つことができるかが大きな治療目標です。

そのためには、腸の炎症を少なくするという意味で、地中海型食事がすすめられるのです。