

## 腸内リセット後もオリブオイルを使った食事を

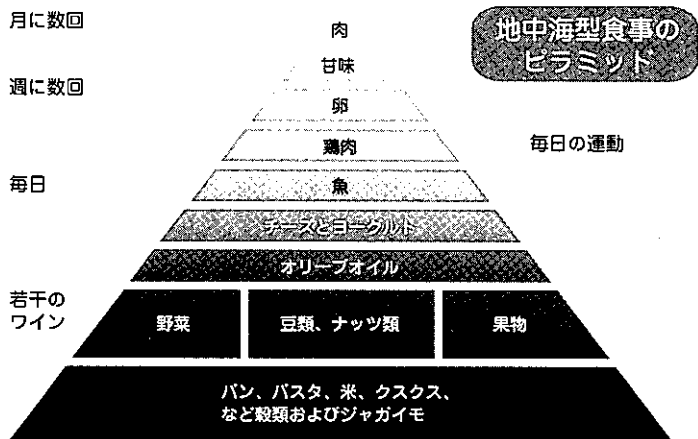
腸内リセットのところでも述べましたが、便秘にたいへん有効なものには、オリブオイルをはじめ、オリゴ糖、食物繊維などがあります。

腸内リセットをおこなったあとも、こうした食材が入っているメニューを続けていたことが便秘の改善には大切になってきますが、これらを効率よく、しかもおいしく食べられるメニューに「地中海型食事」があります。

地中海型食事とは、読んで字のごとく、ギリシャやスペイン、南イタリアなど地中海沿岸地方の伝統的な食事スタイルのこと。

この食事が注目され始めたのは、1960年代におこなわれたある調査がきっかけでした。ミネソタ大学公衆衛生学部のアンセル・キース教授が世界7カ国を調べた研究で、地中海地域の人々は平均寿命が長く、先進国としては極端に心臓病や動脈硬化の発症率が低いことがわかったのです。

当時は貧しい食事とされていた地中海型食事にいつきに関心が高まり、1991年に



出典：地中海型食事に関する国際会議 1993

は、ハーバード大学公衆衛生学部長のウィレット教授が「地中海型食事は予防医学のモデルケース」と述べ、上図に示すような地中海型食事のピラミッドを発表しました。

地中海型食事の特長は、パスタなどの穀類を中心に、豆や野菜、果物を大量にとり、新鮮な魚介類、低脂肪の乳製品を組みあわせ、肉は最低限に抑えるという栄養バランスのよさ。

そして、こうした食事の多くにオリーブオイルが使われています。

炒めものやソースだけでなく、たとえば魚のグリルには下ごしらえにオリーブオイルをふりかけ、ゆでる前にも水といっしょに少量のオリーブオイルを注ぐといった具



合です。ピスチョコなどのお菓子にもオリーブオイルが使われているというから徹底しています。また、少量のワインが加わっている点も地中海型食事ならでは。

地中海型食事はいうまでもなく、日本でもイタリア料理として定着し、多くの女性に親しまれていますね。

地中海型食事は和食との共通点も多く、和食とうまく組みあわせてメニューにとり入れれば、便秘解消はもちろん、健康にもたいへんいい食生活となります。

私自身、地中海型食事は大好きで、とくにエキストラバージンオリーブオイルのすばらしさに魅せられています。地中海型食事には、忙しいなかでも簡単にとれるシンプルなメニューがたくさんあります。

たとえば、ジューシーなエキストラバージンオリーブオイルにパンを小さく切って浸して食べるだけでも美味であり、こなせいたくなく幸せはないと思うほど。また、オリーブオイルでんにくととうがらしを炒め、パスタとあえるだけでもおしゃれな地中海型食事のメニューとなります。

オリーブオイルを使った地中海型食事、みなさんも毎日の食事にとり入れてみてはいかがでしょう。