



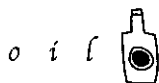
ダイエット効果もある地中海型食事

じつは地中海型食事にはダイエット効果もあります。肥満大国アメリカでは、肥満や生活習慣病の予防として、地中海型食事をとり入れた「地中海式ダイエット」が大人気。ダイエットは食べたいことへの我慢とそのストレスから、長続きしないことが多く、いったんやせても、ふたたびドカ食いをして、もとの体重かそれ以上にもどってしまったりバウンドが問題になります。

しかし、最近の調査で、地中海式ダイエットは長続きしやすいことがわかってきました。調査した研究者は、アメリカのブリガム婦人科病院臨床栄養部長、キャシー・マクマナス氏です。

調査では100人を対象に、オリーブオイルやオリーブの実などオレイン酸をたっぷり含む「高度不飽和脂肪酸」を食べてもらうグループと、「低脂肪酸」を食べてもらうグループに分け、ダイエットの成果を18カ月という長い期間、追跡していきました。

摂取カロリー数は、どちらのグループも男性1500キロカロリー、女性1200キ



ロカロリー。最大のちがいは、総カロリー中の脂肪の率で、高度不飽和脂肪食グループでは35%、低脂肪食グループでは20%というものでした。

その結果、高度不飽和脂肪食グループでは、43ページ右のグラフのように、試験期間中を通じて高いダイエットの継続率が維持されました。いっぽう、低脂肪食グループでは時間を追うごとに脱落者が増え続けました。

具体的な数値でいうと、最後までダイエットを継続できた人は高度不飽和脂肪食グループで54%、低脂肪食グループ19・6%と大きな差ができたのです。

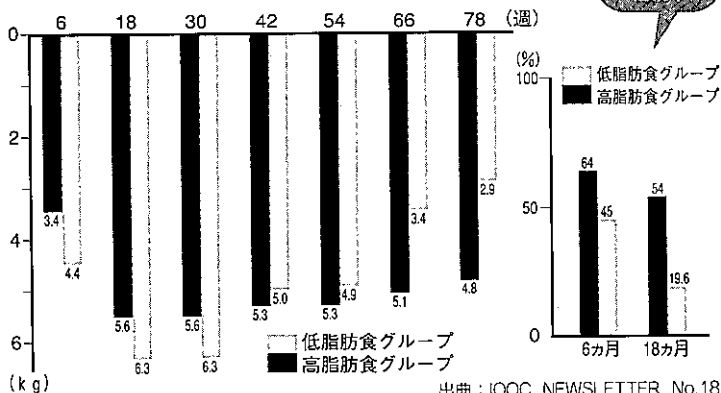
また、実際に減った体重の値は、最初の18週間で約5・6〜6・3kgと、ダイエット効果は双方とも十分に出せたのですが、10カ月（42週）以降になると高度不飽和脂肪食グループでは5kg前後の減量を維持できているのに対して、低脂肪食グループでは体重が元にもどり始めていることがわかりました（43ページ左グラフ）。

「油（脂肪）は太る」というイメージがありますが、消化・吸収がゆっくりで、腹持ちがよく、適量ならダイエットに最適。また、油は脳の快感中枢を刺激するので、油を食べると満ち足りた気分になれることもわかっています（132ページ参照）。

つまり、高度不飽和脂肪食グループがダイエットに成功したのは、油が大きな理由で



18ヵ月間の減量経過



ダイエットの
継続率

す。そして、この油がオリーブオイルだったこともポイント。オリーブオイルを使った料理（地中海型食事）には、野菜や魚も豊富に加わることから、栄養バランスがよくなるのです。

こうして考えると、地中海型食事は楽しく食べて楽に健康にやせられ、なおかつ「必ず成功するダイエット」。現代女性にもつてこいの、夢のようなダイエット法といえるでしょう。

次ページに、マクマナス氏が提案した「地中海式ダイエットの1週間メニュー」をあげました。1日1500キロカロリーに調整してありますので、興味のある方は挑戦してみてください。