

オリーブオイルと言えば地中海料理ですが……

和食にもピッタリ合うんです！

Diet with Olive Oil

いつもの食材 + 和の調理法 + オリーブオイル

地中海式和食のすすめ

食材

米や麺、豆などの穀物
魚介類、肉類、卵
野菜や果物
ヨーグルト、チーズ、
納豆、漬け物などの
発酵食品

調味料

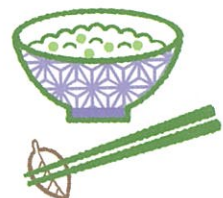
味噌、醤油、塩、ハーブ、
わさび、しょうが、ニンニク
などの香味野菜

調理法

煮る、蒸す、炒める、
和える、揚げる



共通点がたくさんある
和食と地中海料理。

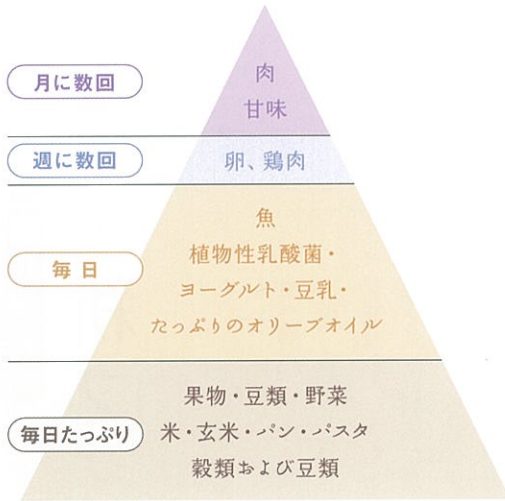


昔ながらの日本人の食生活は、米などの穀類を主食に野菜や豆類、海藻類などの食物繊維を豊富に摂り、調理法も煮る、炊く、蒸すなどの熱を加える手法が中心です。また、周囲を海に囲まれた環境からたんぱく質を補うのは主に肉より魚。特にイワシやサンマ、サバなどの青魚は大衆魚といわれるほど、庶民の食生活には欠かせない身近な魚です。

一方、スペインやイタリア、ギリシャなどの地中海沿岸の国々でも米やパスタと季節、季節の野菜をたっぷり使った料理が食され、カタクチイワシを塩漬け、発酵させたアンチョビのように、青魚も良く食べます。

つまり、和食と地中海料理は兄弟のような間柄。味は違っても、使われる食材の分類、構成はほぼ同じで調理法も似ているのです。

地中海式和食のピラミッド



大腸がんのリスクを高める
脂肪は質が問題。

地中海の西に浮かぶスペインのマヨルカ島は、大腸がんの発症が少ないことで知られています。実はこの島の人たちは一日当たりの脂肪摂取量が80〜90g(82〜86のデータによる)で日本人よりもはるかに多いのですが、大腸がんによる死亡率は低く、世界中の研究者たちの注目を集めました。

その謎を解く鍵は、脂肪そのものにあります。前述したようにオリーブオイルには活性酸素を撃退し、免疫力を高める抗酸化作用

があり、抗酸化物質ががんの発生を抑制している可能性があります。また、地中海型の食生活で多く摂られる魚介類に含有されるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などが大腸がんの予防に効果をもたらすとされています。つまり、脂肪は摂取する質が問題なのです。

二つの伝統食のいい所取り。
地中海式和食のすすめ。

外食やお惣菜などで食事を済ませ、家で料理をすることが少なくなった現代の日本人の食生活は、欧米化が加速しています。動物性脂肪であるバターや乳製品、赤身肉などの飽和脂肪酸の摂取量が著しく増加傾向にあり、それと比例して大腸がんの死亡率も年々高まっています。

しかし、同じ「欧米」といっても、アメリカやイギリス、フランスなどのヨーロッパ北部と地中海沿岸の南ヨーロッパの国々では、食文化がまったく異なります。言葉通りの欧米化を否定するのは間違っているのです。そこで提案したいの

が、伝統的な和食をベースにオリーブオイルなどの地中海の優れた食材を取り入れる「地中海式和食」です。これなら、和食だけでは物足らないという人でも毎日おいしく、飽きずに続けられますし、共通点も多いので、特別な食材や調理法もありません。2つの地域の伝統食を融合した地中海式和食は腸にも良く、現代人の食習慣にも適った理想の食事です。まずは、普段使っている食用油をオリーブオイルに替えることから始めてみてください。

最新の研究結果で判明！
健康法のウソ？ホント？

「マクロビオティックの意外な盲点」

近年の自然食ブームで注目を浴びているのがマクロビオティック。玄米や雑穀などの精製されていない穀物を中心に、肉や卵、乳製品の摂取を控え、動物性タンパク質は天然の魚介類から少々。有機栽培で育てられた野菜は皮や根がついたまま調理し、甘味も塩味も精製物は使用しない……という実に徹底した食事法です。しかし、マクロビオティックは誰にでもすぐ効果があるというわけではありません。特に腸の運動力が弱く、便秘がちな人が急激に玄米食に移行すると、消化できずにそのまま腸に溜まって、症状がさらに悪化してしまう可能性があります。マクロビオティックにトライするなら、自分の体質や体調を見極めて、少しずつ取り入れてみてください。

