

# 「地中海食のエッセンスを取り入れる」

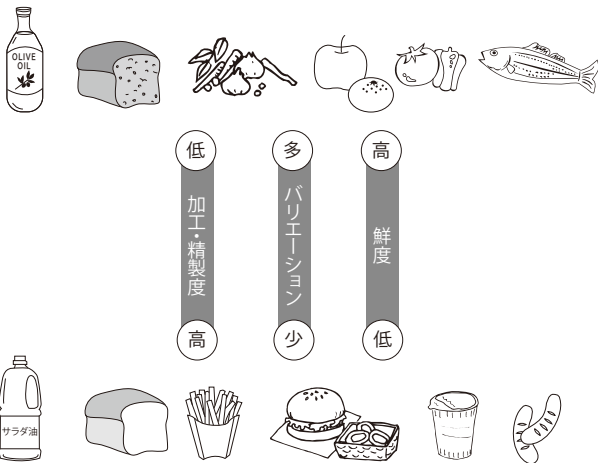
## 「地中海食」はART治療成績により影響を及ぼす

現在、妊活中のカップルにとって、どんな食事がよいのかを考えると、「地中海食」を参考にするのがよいと思います。これまで、不妊治療の治療成績にプラスの影響を及ぼすことが、多くの研究から明らかにされているからです。治療成績だけでなく、妊娠後の赤ちゃんの成長、さらには、出生後の子どもの健康にまでよい影響を及ぼすというのですから、参考にしない手はありません。

## 「地中海食」って、どんな食べ方なの？

地中海食とは、地中海沿岸地域の伝統的な食事スタイルのことで、野菜や果物、ナッツ類、豆類未精製穀物を多く摂る、飽和脂肪酸が少なく、オリーブオイルを沢山使う、魚を適度に摂り、乳製品や肉類は控えめにする、食事と一緒にワインを飲む、といった特徴があります。

ただし、明日からの食事を地中海食に変えましょうと言われても、少々、乱暴で、無理がありますね。なので、このままだと、地中海食を取り入れよう！という掛け声倒れになってしまいかねません。そこで、地中海食とは、どんな食べ方なのか具体的にチェックしてみることにしましょう。



一目瞭然ですね。地中海食の特徴は、一言で言えば、「ファストフードと真逆」な食べ方と言えます。具体的には、上記のイラストの通りで、加工度や精製度が低く、それぞれの食材がほとんど自然のままであるということ。また、野菜や果物が量だけでなく、バリエーション(種類)が多いということ。そして、鮮度が高いということです。それでは、これらの特徴を、量的なことも含めて、平均的な和食に取り入れる方法を考えてみます。

## 和食の地中海食度を高める

地中海食の健康効果を調査した研究では、食習慣がどれくらい地中海食に近いか、地中海食度を「地中海食スコア」であらわしています。スコアが大きいほど地中海食に近いことを意味します。算出方法は、地中海食に関連する11種類の食品の摂取量や摂取頻度を6段階(0-5)で点数化し、それを合計(0-55)します。11種類の食品は以下の通りです。

- ・多く食べるほどスコアが高くなる食品：無精製穀物(全粒穀物、全粒粉パン、全粒粉パスタ、玄米他)、じゃがいも、果物、野菜、豆類、魚、オリーブオイル
- ・多く食べるほどスコアが低くなる食品：赤身肉や鶏肉、全脂肪乳製品(チーズ、ヨーグルト、牛乳)、アルコール

東京大学大学院教授で栄養疫学の専門家である佐々木敏先生は、その著書「栄養データはこう読む!」の中で、厚生労働省の国民健康・栄養調査のデータを用いて日本人の平均的な食事内容の地中海食度を調べ、食事内容をより地中海食的な食事にするために、次の3つのポイントを挙げています。

- 1) 野菜をたっぷり食べる。
- 2) くだものをたっぷり食べる。
- 3) 精製度の低い穀類を主食にする。

それをイラストにまとめてみました。

<p>① 主食は玄米か胚芽米、パン食の場合は全粒粉パン</p> <p>玄米 または 胚芽米 全粒粉パン</p>	<p>② 主菜は魚中心</p>	
<p>③ 野菜を2、3倍に増やす</p>	<p>④ 肉は週に1回程度</p>	<p>⑤ 大豆食品は毎日食べる</p>
<p>⑥ オリーブオイルで調理する。</p>	<p>⑦ おやつは果物やナッツ類</p>	<p>加工食品や砂糖入りスイーツ、砂糖入り清涼飲料水は、極力、避けま</p>

いかがでしょうか？イメージをつかんでもらうことが出来たと思います。今日から毎日の食事の地中海食を高めることをお勧めします。