

地中海食のエッセンスを取り入れる

人間は何を食べていると健康が保たれやすいかが、長年の蓄積された研究からわかるようになってきました。大規模な疫学調査でもっとも健康的な食事法とされているのが、イタリア、ギリシャ、スペインの沿岸地域で昔から伝統的に食べられている地中海食です。

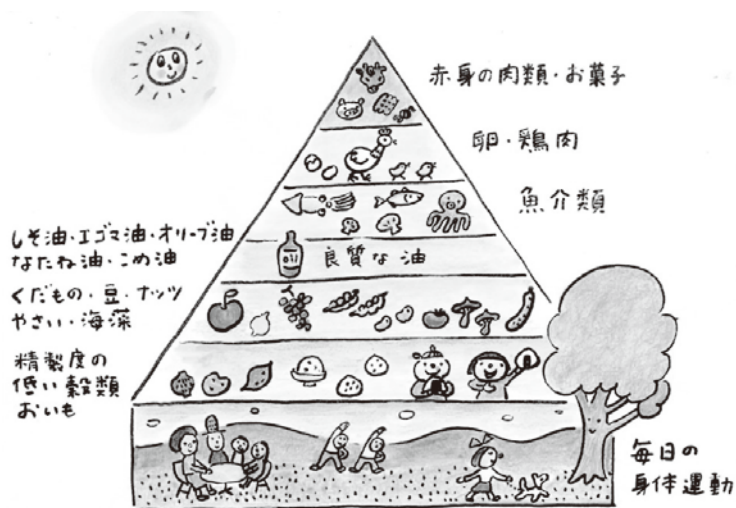
地中海食の特徴

- ①果物や野菜、穀物、豆、種実などの植物性食品が豊富
- ②赤身の肉や加工肉の摂取が少ない(鶏肉は除く)
- ③魚や豆の摂取頻度が多い
- ④油脂類の主たる摂取源としてオリーブオイルを用いている
- ⑤デザートとして菓子類よりも果物を食べている

長寿国である日本の食生活も世界から注目されていますが、魚や大豆製品をよく摂取している日本人の食生活は地中海食に近いと言えます。

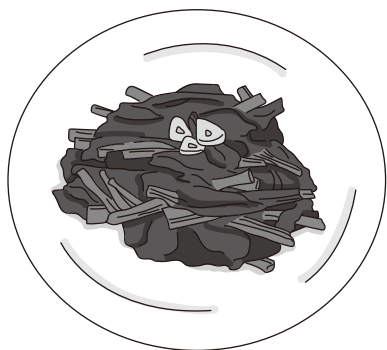
また、地中海食は一価不飽和脂肪酸の多く含まれるオリーブ油を多く使っていますが、日本人が昔から使っているなたね油にも一価不飽和脂肪酸が多く含まれており、私たち日本人は和食をベースにしても地中海食に近い食事をする事ができます。

野菜をしっかりと食べる、赤身肉よりも魚や大豆製品を多く摂る、菓子類を控えて果物を多く摂るなどを日々の食生活に取り入れて地中海食に近い地中海和食の食生活を心がけていきましょう。



Recipe

小松菜のオリーブオイル煮



【材料 (2人分)】

小松菜 …………… 1束 オリーブオイル …… 大さじ3
にんにく …………… 2かけ 塩 …………… 小さじ1/3

【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落として洗い、5cm長さに切る。(水気はふき取らなくてよい)
- ②蓋のできる鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの薫りがしてきたら小松菜と塩を入れる。全体を混ぜ合わせたら蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。